La nutrición durante el embarazo

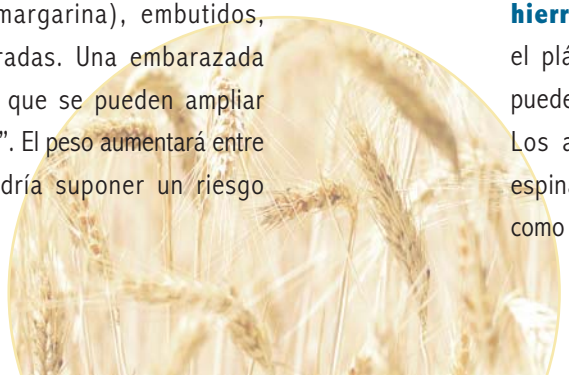
- Durante el embarazo y la lactancia **tu alimentación debe ser más completa, variada y equilibrada** para garantizar tu salud y la de tu futuro bebé.
- Recuerda que durante este periodo tu cuerpo debe cubrir las necesidades extra de energía, proteínas, vitaminas, minerales e hidratos de carbono que tu bebé demanda.

Durante este período, **no debes consumir bebidas alcohólicas,** ya que pueden provocar daños en el desarrollo físico y mental de tu bebé.

- Si te gusta la cerveza, la variedad sin alcohol es una alternativa que puedes incluir en tu dieta equilibrada. Para mayor información, consulta a tu ginecólogo, que es quien mejor te puede orientar en tu situación concreta.

Por ello, se recomienda:

✔ **Reducir el consumo de alimentos calóricos:** dulces, bollería, grasas (mantequilla, margarina), embutidos, carnes grasas y bebidas azucaradas. Una embarazada debe realizar 3 comidas diarias, que se pueden ampliar a 5 ó 6, tomando tentempiés "sanos". El peso aumentará entre 10 y 12 kilos. El sobrepeso podría suponer un riesgo para tu salud y la de tu bebé.



✔ **Incluir en la dieta alimentos de todos los grupos:** verduras, hortalizas, frutas, legumbres, huevos, lácteos bajos en grasa, cereales y sus derivados (pan, arroz, pasta) preferiblemente integrales, pescados y carnes magras. A partir de la segunda mitad de la gestación, las necesidades energéticas aumentarán entre 250 y 300 calorías extra diarias.

✔ **Aumentar la ingesta de líquidos:** agua, infusiones, caldos, zumos de frutas no azucarados y bebidas sin alcohol. Durante el embarazo es necesario aumentar entre 0,5 y 1 litros la ingesta diaria de líquidos debido a la expansión del volumen plasmático y que el 90% de la leche materna es agua.

✔ **Consumir alimentos ricos en ácido fólico, calcio y hierro:** verduras de hoja verde, frutas como la naranja o el plátano, legumbres, cereales y cerveza sin alcohol te pueden aportar ácido fólico. Los lácteos son ricos en calcio. Los alimentos que contienen hierro son las legumbres, espinacas y acelgas, huevos, pescados, carnes y mariscos como berberechos y almejas.

PORQUE ÉL BEBE LO QUE TÚ BEBES

Si estás embarazada, no consumas bebidas alcohólicas ya que pueden provocar daños en el desarrollo físico y mental de tu bebé. El alcohol llega a tu hijo a través de la placenta.

Si consumes alcohol en este período existe el riesgo de que tu bebé pese menos al nacer, crezca más despacio o presente problemas congénitos. Además podría causar problemas al desarrollo de tu embarazo.

Por eso, si estás embarazada o crees estarlo y deseas tomar una cerveza, opta siempre por la variedad sin alcohol.

Contenido avalado
por la Sociedad Española
de Ginecología y Obstetricia (SEGO)

Cerveceros de España

Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia

Un embarazo sin