

HÁBITOS SALUDABLES DURANTE EL EMBARAZO

★ BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO



Previene el estreñimiento

Disminuye la ganancia de peso

Fortalece el tono muscular

Fortalece el suelo pélvico

Mejora la función cardiovascular

Mejora del sueño

Mejora el estado de ánimo

Reduce el riesgo de complicaciones durante el embarazo

Previene los dolores musculares

Reduce la tensión arterial y el riesgo de preeclampsia

Mejor tolerancia al estrés

Disminuye el riesgo de parto prematuro y mejora el crecimiento fetal

Mejora el retorno venoso y disminuye los edemas

Reduce el riesgo de parto instrumental o cesárea

Ayuda a controlar la diabetes gestacional

DIABETES GESTACIONAL

★ ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA + ÁCIDO FÓLICO + YODO

Macronutrientes

- 30-35% grasas
- 15-20% proteínas
- 50-55% hidratos de carbono



Micronutrientes

- Ácido fólico: 400 mg desde 1 mes antes de la concepción y hasta 3 meses después, previene en $\frac{3}{4}$ partes defectos del tubo neural.
- Yodo: 3 raciones de lácteos + 2 gr de sal yodada cada día y sino 200 microgramos/día de yoduro potásico.