

Dieta pre-concepción en mujer con bajo peso

En la mujer con bajo peso (IMC inferior a 18,5) que desea quedarse embarazada, se deben tener en cuenta los siguientes conceptos:

Alimentación alta en calorías que aporte los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, pero con más calorías de las requeridas por la persona para intentar incrementar su peso previo al embarazo. Esto ayudará a mejorar la fertilidad de la mujer, evitar alteraciones hormonales y a evitar posibles problemas durante el embarazo, tales como partos prematuros, bajo peso del bebé al nacer y mayor riesgo de abortos.

Alimentación antioxidante. Se recomienda incrementar el consumo de alimentos ricos en nutrientes antioxidantes, como la vitamina A (verduras y frutas de color rojo, naranja y amarillo), la vitamina C (cítricos, frutos rojos...), vitamina E (aceite de oliva virgen extra, semillas, frutos secos, aguacate...), vitamina D (pescados azules pequeños, lácteos enteros, suplementos etc.), vitaminas del grupo B (carne, verduras, tubérculos, pescados, legumbres) y omega 3 (pescados azules pequeños, nueces, semillas de lino, chía, krill o algas). También alimentos ricos en zinc (frutos secos, legumbres, pescados, mariscos, carne) y selenio (nueces de Brasil, mariscos...).

Alimentos ricos en óxido nítrico. Es una sustancia vasodilatadora que ayuda a la circulación sanguínea a nivel de los ovarios, y, por tanto, facilita que lleguen los nutrientes esenciales para la maduración de los óvulos. Se encuentra en la remolacha, chocolate más de 75%, arroz integral, espinacas...

Ejercicio físico: se recomienda realizar ejercicio físico de manera regular, y evitar el sedentarismo ya que es un factor que genera un incremento de inflamación de bajo grado en nuestro organismo. Tampoco se recomienda realizar un exceso de ejercicio, que lleve al sobreentrenamiento, ya que puede generar un déficit calórico y a la larga problemas menstruales.

Disminuir el estrés crónico: se recomienda aprender técnicas de gestión emocional y de estrés, intentar descansar bien, dormir las horas suficientes, realizar actividades lúdicas que ayuden a desconectar, y si con todas estas técnicas no se logra disminuir el estrés, se recomienda pedir ayuda a un profesional psicológico.

Evitar el tabaco y el alcohol, ya que pueden afectar al ciclo menstrual, a la síntesis de hormonas sexuales, y también pueden afectar al desarrollo y maduración de los óvulos.

Recomendaciones nutricionales

Desayuno y media mañana

Se recomiendan los siguientes grupos de alimentos:

- Lácteos (yogur natural o leche entera o leche de soja, avena o arroz)
- Cereales (cereales integrales o pan).
- Fruta (1 pieza de fruta mediana). También se puede tomar algún zumo de frutas que es menos saciante que la pieza de fruta entera.
- Proteínas. Jamón serrano, pechuga de pavo, queso fresco, jamón york, 1 huevo, atún en aceite de oliva virgen, etc.
- Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra (AOVE), aguacate.

Ejemplos de combinaciones correctas:

- ✓ Desayuno: 1 yogur natural + 60g copos de avena
- ✓ Media mañana: 1 fruta + 70g pan con jamón/pavo+ AOVE (1 cucharada de postre)

o

- ✓ Desayuno: 1 vaso de leche entera+ 60g cereales integrales
- ✓ Media mañana: 1 fruta + 70g pan con 1 huevo+ AOVE (1 cucharada de postre)

o

- ✓ Desayuno: 1 fruta + 1 yogur natural
- ✓ Media mañana: 80g pan + 1/2 aguacate + 80g queso fresco

o

- ✓ Desayuno: 1 vaso de batido de soja o arroz o avena + 1 fruta
- ✓ Media mañana: 70g pan con tomate natural + 1 lata de atún en aceite de oliva

o

- ✓ Desayuno: Batido de leche + 1 fruta + 60g avena
- ✓ Media mañana: 70g pan integral con jamón serrano y tomate

Merienda

La merienda puede incluir, de manera esporádica, alimentos ricos en azúcares refinados como galletas o dulces.

Lo más apropiado sería 1:

- ✓ Lácteo (yogur) + frutos secos (nueces, nueces del Brasil o almendras o avellanas) + 1 pieza de fruta mediana.

Comidas y cenas

Las comidas y las cenas se deben estructurar de manera equilibrada.

De primer plato siempre hay alimentos ricos en hidratos de carbono. Esto es muy importante ya que este tipo de alimentos ayudan a incrementar las calorías de la dieta, y, por tanto, a incrementar de peso. Las verduras no se deben presentar de primer plato, sino de guarnición y no en demasiada cantidad. Las posibles opciones y combinaciones son muchas, solo tienes que poner un poquito de imaginación.

La cantidad de aceite de oliva virgen recomendada al día son 6-7 cucharadas soperas.

Bebida:

1,5-2l al día de agua. Infusiones. Agua con gas. Zumos de frutas naturales.

Evita las bebidas alcohólicas, los refrescos y las bebidas light.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			COMIDAS			
200g Patata+ Verdura 2 Huevos Fruta	80g Legumbres 150g carne blanca+ ensalada Yogur natural	80g Pasta 150g Pescado azul+ ensalada Fruta	80g Arroz + Hortalizas 150g Carne blanca Fruta	80g Legumbres 150g Pescado + Ensalada Yogur natural	Ensalada 200g Patata 150g carne roja Fruta	80g Pasta+ Hortalizas 150g Carne blanca Yogur
			CENAS			
Ensalada 1 lata de atún al natural o 30g pechuga pavo 80g Pan Yogur natural	Verdura 120g Pescado 80g Arroz Fruta	Verdura+ 200g Patata 1 Huevo Yogur natural	Ensalada 150g Pescado 80g pan Yogur	Verdura 200g Patata 150g marisco Fruta	Verdura 1 huevo 80g Pan Yogur natural	Ensalada 100g queso fresco 80g Pan Fruta

En las comidas y en las cenas solo se puede ingerir pan cuando está indicado en la dieta.

Los pesos indicados son siempre de alimento en crudo.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 vaso de leche+ cereales+ semillas de lino	1 fruta + 1 yogur natural	1 vaso de leche+ cereales+ semillas de lino	1 fruta + 1 yogur natural	1 vaso de leche+ cereales + semillas de lino	Batido de leche + 1 fruta + avena	Crepes con leche, 1 huevo, harina de avena, AOVE + chocolate negro +75%
Media mañana	1 fruta + pan con jamón	Pan + aguacate + queso fresco	Pan con tomate+1 lata de atún en aceite	Pan + aguacate + queso fresco	1 fruta + tortita arroz + pavo	Pan con jamón serrano y tomate	1 fruta
Comida	Patatas + Judías verdes 2 huevos fritos 1 fruta	Lentejas estofadas + Pollo a la plancha+ ensalada 1 yogur o flan	Pasta con sofrito de tomate + Salmón al horno 1 yogur	Arroz hervido+ Pollo rebozado con pimientos fritos 1 fruta	Garbanzos salteados con jamón+ Sardinias a la plancha 1 yogur	Ensalada verde + 1 bistec de ternera + patatas fritas 1 yogur	Pasta al pesto o a la carbonara + pollo al horno con champiñones 1 fruta
Merienda	6 nueces	25 almendras	6 nueces	25 avellanas	5 nueces Brasil	25 almendras	6 nueces
Cena	Ensalada de tomate con 1 lata de atún en aceite de oliva+ queso 80g pan 1 yogur	Arroz salteado con champiñones, pimientos+ merluza rebozada 1 fruta	Patatas con coliflor + 1 tortilla francesa con queso 1 fruta	Ensalada verde Dorada al horno + 80g pan 1 yogur	Espinacas con patatas Calamares a la andaluza 1 fruta	1 tortilla de verduras (calabacín, cebolla...) 80g pan 1 fruta	Ensalada Pizza con queso y jamón 1 yogur

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 vaso de leche+ cereales+ semillas de lino	1 fruta + 1 yogur natural	1 vaso de leche+ cereales+ semillas de lino	1 fruta + 1 yogur natural	1 vaso de leche+ cereales + semillas de lino	Batido de leche + 1 fruta + avena	Crepes con leche, 1 huevo, harina de avena, AOVE + chocolate negro +75%
Media mañana	1 fruta + pan con jamón	Pan + aguacate + queso fresco	Pan con tomate natural + atún	Pan + aguacate + queso fresco	1 fruta + tortita arroz integral + pavo	Pan integral con jamón serrano y tomate	1 fruta
Comida	Pimientos asados 2 huevos fritos + patatas fritas 1 fruta	Alubias blancas con vinagreta+ Conejo a la plancha 1 yogur	Pasta con sofrito de tomate + 1 lata de atún en aceite+ 1 ensalada 1 yogur	Paella de verduras + Pollo a la plancha 1 fruta	Estofado de garbanzos + Salmón a la plancha 1 yogur	Ensalada verde Lomo de cerdo + patatas al horno 1 yogur	Pasta con salsa de crema de leche + Pollo plancha 1 fruta
Merienda	6 nueces	25 almendras	6 nueces	25 avellanas	5 nueces Brasil	25 almendras	6 nueces
Cena	Ensalada verde 80g pan + pollo plancha 1 yogurt	Crema de calabacín Rape+ arroz hervido 1 fruta	Ensaladilla rusa con mahonesa+ 1 huevo duro 1 fruta	Ensalada verde Lenguado plancha + 80g pan 1 yogur	Calamares estofados con patatas y verduras 1 fruta	Tortilla de espinacas+ 80g pan 1 fruta	Ensalada verde con queso de cabra 80g pan tostado 1 yogur