

Dieta pre-concepción en mujer con peso equilibrado

En la mujer con peso equilibrado (IMC entre 19 y 24,9) que desea quedarse embarazada, se deben tener en cuenta los siguientes conceptos:

Alimentación equilibrada que aporte los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, y para mantener el peso en el margen adecuado.

Alimentación antioxidante. Se deben evitar alimentos proinflamatorios, como alimentos ultraprocesados (croquetas, canelones, pizzas, rebozados, fritos), harinas refinadas, grasas trans, azúcares, dulces, etc... 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 semidesnatada o leche de soja o avena o arroz sin azúcares añadidos)
- Cereales (cereales integrales sin azúcares añadidos o pan integral).
- Fruta (1 pieza de fruta mediana). NO ZUMO, tiene que ser la pieza entera.
- Proteínas. Jamón serrano, pechuga de pavo, queso fresco, jamón york, 1 huevo, atún al natural, etc.
- Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra (AOVE), aguacate.

Ejemplos de combinaciones correctas:

- ✓ Desayuno: 1 yogur natural + copos de avena
- ✓ Media mañana: 1 fruta + pan integral con jamón/pavo+AOVE.

o

- ✓ Desayuno: 1 vaso de leche+ cereales integrales
- ✓ Media mañana: 1 fruta + pan integral con 1 huevo+ AOVE

o

- ✓ Desayuno: 1 fruta + 1 yogur natural
- ✓ Media mañana: Pan integral + aguacate + queso fresco

o

- ✓ Desayuno: 1 vaso de batido de soja o arroz o avena + 1 fruta
- ✓ Media mañana: Pan integral con tomate natural + atún+ AOVE

o

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

Merienda

La merienda no debe incluir alimentos ricos en azúcares refinados como galletas o dulces.

Lo más apropiado sería 1 lácteo (yogur natural) con frutos secos (nueces, nueces del brasil o almendras o avellanas) o 1 pieza de fruta mediana.

Comidas y cenas

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

De primer plato siempre hay verdura o ensalada. Esto es muy importante ya que este tipo de alimentos ayudan a crear una mayor sensación de saciedad y además son alimentos ricos en vitaminas y minerales. 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 4-5 cucharadas soperas.

Bebida:

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			COMIDAS			
Verdura 150g Patata 2 Huevos Fruta	Ensalada 60g Legumbres 100g carne blanca Yogur natural	Ensalada 60g Pasta integral 120g Pescado azul Fruta	Hortalizas 60g Arroz integral 100g Carne blanca Fruta	Ensalada 60g Legumbres 100g Pescado Yogur	Ensalada 150g Patata 100g carne roja Fruta	Hortalizas 60g Pasta 120g Carne blanca Yogur
			CENAS			
Ensalada 50g Pan integral 80g Atún o pollo Yogur natural	Verdura 60g Arroz integral 120g Pescado Fruta	Verdura 150g Patata 1 Huevo Yogur natural	Ensalada 50g pan integral 120g Pescado Yogur	Verdura 150g Patata 100g marisco Fruta	Verdura 50g Pan integral 1 huevo Yogur natural	Ensalada Pan Queso Fruta

Ejemplos de menús:

Comida del lunes: Judías verdes+patata, 1 tortilla y una fruta. *Cena del lunes:* Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, espárragos....)+atún plancha+pan+yogur natural.

Comida del martes: Ensalada, un plato de lentejas con pescado o marisco y 1 yogur de postre. *Cena del martes:* Espinacas, pescado al vapor y de acompañamiento un “flan” de arroz integral hervido.

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 integrales+ semillas de lino	1 fruta + 1 yogur natural	1 vaso de leche+ cereales integrales+ semillas de lino	1 fruta + 1 yogur natural	1 vaso de leche+ cereales integrales+ 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 integral con jamón+AOVE	Pan integral + aguacate + queso fresco	Pan integral con tomate natural + atún+ AOVE	Pan integral + aguacate + queso fresco	1 fruta + tortita arroz integral + pavo	Pan integral con jamón serrano y tomate+AOVE	1 fruta
Comida	Judías verdes +patata Tortilla francesa de 2 huevos 1 fruta	Ensalada de legumbres + Pollo a la plancha 1 yogur	Ensalada con pasta integral Salmón al horno 1 yogur	Verduras salteadas con arroz integral Pollo a la plancha 1 fruta	Ensalada de tomate + legumbres+ 1 lata de atún 1 yogur	Ensalada de escarola+zanahoria rallada 1 bistec de ternera + 1 patata al horno 1 yogur	Pasta integral con salteado de calabacín, berenjena, cebolla + dados de pollo 1 fruta
Merienda	4 nueces	15 almendras	4 nueces	15 avellanas	4 nueces Brasil	15 almendras	4 nueces
Cena	Ensalada de tomate con 1 lata de atún Pan integral 1 yogur	Arroz integral salteado con champiñones, pimientos + merluza 1 fruta	Coliflor con patata 1 huevo duro 1 fruta	Ensalada verde Dorada al horno Pan integral 1 yogur	Espinacas con patata Sepia a la plancha 1 fruta	1 tortilla de verduras (calabacín, cebolla...) Pan integral 1 fruta	Ensalada con queso fresco Pan integral 1 yogur

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 vaso de leche+ cereales integrales+ semillas de lino	1 fruta + 1 yogur natural	1 vaso de leche+ cereales integrales+ semillas de lino	1 fruta + 1 yogur natural	1 vaso de leche+ cereales integrales+ 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 integral con jamón+AOVE	Pan integral + aguacate + queso fresco	Pan integral con tomate natural + atún+ AOVE	Pan integral + aguacate + queso fresco	1 fruta + tortita arroz integral + pavo	Pan integral con jamón serrano y tomate+AOVE	1 fruta
Comida	Pimientos asados Tortilla de patata con 2 huevos 1 fruta	Ensalada verde +lentejas Conejo a la plancha 1 yogur	Ensalada tomate + Pasta integral con 1 lata de atún 1 yogur	Sopa de arroz + Pollo al horno con verduras 1 fruta	Ensalada escarola + garbanzos salteados con salmón 1 yogur	Ensalada verde Lomo de cerdo + 1 patata al horno 1 yogur	Pasta integral con salteado de setas Pollo plancha 1 fruta
Merienda	4 nueces	15 almendras	4 nueces	15 avellanas	4 nueces Brasil	15 almendras	4 nueces
Cena	Ensalada de endibias con pechuga pavo Pan integral 1 yogur	Crema de calabacín Rape con arroz integral 1 fruta	Menestra verduras con patata 1 huevo duro 1 fruta	Ensalada verde Lenguado plancha Pan integral 1 yogur	Judías verdes con patata Calamares a la plancha 1 fruta	Tortilla de espinacas+ Pan integral 1 fruta	Ensalada verde Pan integral con queso 1 yogur