

Dieta pre-concepción en mujer con sobrepeso/obesidad

En la mujer con sobrepeso u obesidad (IMC superior a 25) que desea quedarse embarazada, se deben tener en cuenta los siguientes conceptos:

Alimentación baja en calorías que aporte los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, pero con menos calorías de las requeridas por la persona para intentar disminuir su peso previo al embarazo. Esto ayudará a mejorar la fertilidad de la mujer, evitar alteraciones hormonales, la inflamación de bajo grado y a evitar posibles problemas durante el embarazo.

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 desnatado o leche desnatada 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 desnatado + 30g copos de avena
 - ✓ Media mañana: 1 fruta + 50g pan integral con jamón/pavo + AOVE (1 cucharada de café)
- o
- ✓ Desayuno: 1 vaso de leche desnatada+ 30g cereales integrales
 - ✓ Media mañana: 1 fruta + 50g pan integral con 1 huevo + AOVE (1 cucharada café)
- o
- ✓ Desayuno: 1 fruta + 1 yogur desnatado
 - ✓ Media mañana: 50g pan integral + 1/4 aguacate + 50g queso fresco
- o
- ✓ Desayuno: 1 vaso de batido de soja o arroz o avena + 1 fruta
 - ✓ Media mañana: 50g pan integral con tomate natural + 1 lata pequeña de atún al natural + AOVE
- o
- ✓ Desayuno: Batido de leche + 1 fruta + 30g avena
 - ✓ Media mañana: 50g 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 desnatado) y/o 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 recomendada al día son 3 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 100g Patata 2 Huevos Fruta	Ensalada 40g Legumbres 50g carne blanca Yogur natural	Ensalada 40g Pasta integral 120g Pescado azul Fruta	Hortalizas 40g Arroz integral 100g Carne blanca Fruta	Ensalada 40g Legumbres 100g Pescado Yogur	Ensalada 100g Patata 100g carne roja Fruta	Hortalizas 40g Pasta 120g Carne blanca Yogur
			CENAS			
Ensalada 1 lata de atún al natural o 30g pechuga pavo Yogur natural	Verdura 120g Pescado Fruta	Verdura 1 Huevo Yogur natural	Ensalada 120g Pescado Yogur	Verdura 100g marisco Fruta	Verdura 1 huevo Yogur natural	Ensalada Queso fresco Fruta

Ejemplos de menús:

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

Comida del martes: Ensalada, un plato de lentejas con pollo y 1 yogur de postre. *Cena del martes:* Espinacas, pescado al vapor y 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	MIÉRCOLES	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	Pan integral + aguacate + queso fresco	Pan integral con tomate+1 lata de atún al natural	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 desnatado	Ensalada con pasta integral Salmón al horno 1 yogur desnat	Verduras salteadas con arroz integral Pollo a la plancha 1 fruta	Ensalada de tomate + legumbres+ 1 lata de atún 1 yogur desnatado	Ensalada de escarola+zanahoria rallada 1 bistec de ternera + 1 patata al horno 1 yogur desnatado	Pasta integral con salteado de calabacín, berenjena, cebolla + dados de pollo 1 fruta
Merienda	3 nueces	10 almendras	3 nueces	10 avellanas	3 nueces Brasil	10 almendras	3 nueces
Cena	Ensalada de tomate con 1 lata de atún al natural 1 yogur desnatado	Salteado de verduras (champiñones, pimientos) + merluza 1 fruta	Coliflor hervida + 1 huevo duro 1 fruta	Ensalada verde Dorada al horno 1 yogur desnat	Espinacas Sepia a la plancha 1 fruta	1 tortilla de verduras (calabacín, cebolla...) 1 fruta	Ensalada con queso fresco 1 yogur desnat

	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	Pan integral + aguacate + queso fresco	Pan integral con tomate natural + atún	Pan integral + aguacate + queso fresco	1 fruta + tortita arroz integral + pavo	Pan integral con jamón serrano y tomate	1 fruta
Comida	Pimientos asados Tortilla de patata con 2 huevos 1 fruta	Ensalada verde +lentejas Conejo a la plancha 1 yogur desnat	Ensalada tomate + Pasta integral con 1 lata de atún 1 yogur desnat	Sopa de arroz + Pollo al horno con verduras 1 fruta	Ensalada escarola + garbanzos salteados con salmón 1 yogur desnat	Ensalada verde Lomo de cerdo + 1 patata al horno 1 yogur desnat	Pasta integral con salteado de setas Pollo plancha 1 fruta
Merienda	3 nueces	10 almendras	3 nueces	10 avellanas	3 nueces Brasil	10 almendras	3 nueces
Cena	Ensalada de endibias con pechuga pavo 1 yogur desnat	Crema de calabacín Rape 1 fruta	Menestra verduras 1 huevo duro 1 fruta	Ensalada verde Lenguado plancha 1 yogur desnat	Judías verdes Calamares a la plancha 1 fruta	Tortilla de espinacas 1 fruta	Ensalada verde con queso fresco 1 yogur desnat