

Guía práctica

Alimentación para aliviar las náuseas en el embarazo

Estrategias sencillas para comer con más tranquilidad y cuidar de ti en el primer trimestre



My Personal Diet Consulting

Bienvenida

«Cada embarazo es único y cada mujer vive esta etapa de una manera diferente. Si las náuseas forman parte de tu día a día, queremos que sepas que no estás sola y que existen pequeñas estrategias que pueden ayudarte a sentirte mejor.»

Las náuseas durante el embarazo afectan aproximadamente al **70-80 % de las mujeres**, especialmente durante el primer trimestre. Aunque popularmente se conocen como "náuseas matutinas", pueden aparecer en cualquier momento del día y variar mucho de una mujer a otra.

La buena noticia es que **adaptar la alimentación puede ayudarte a reducir el malestar y mantener un adecuado estado nutricional**, sin necesidad de buscar la perfección.

Esta guía reúne recomendaciones basadas en la evidencia científica y en nuestra experiencia clínica para ayudarte a vivir esta etapa con mayor tranquilidad.

Consejo de la nutricionista

No te juzgues por los alimentos que ahora toleras o rechazas. Durante unas semanas, el objetivo principal es conseguir que puedas alimentarte y mantenerte hidratada.

¿Por qué aparecen las náuseas?

Las náuseas tienen un origen multifactorial. Los principales responsables son los cambios hormonales propios del embarazo, especialmente el aumento de la hormona hCG (gonadotropina coriónica humana) y de los estrógenos.

También pueden influir:

- ✓ Mayor sensibilidad a los olores.
- ✓ Cambios en el gusto.
- ✓ Digestiones más lentas.
- ✓ Bajadas de glucosa entre comidas.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Estrés y carga emocional.

Comprender que estos síntomas tienen una base fisiológica ayuda a reducir la culpa y la frustración que muchas mujeres sienten durante esta etapa.

Los 7 principios que pueden ayudarte.

1. No dejes que el estómago se quede vacío.

Cuando pasan muchas horas sin comer, las náuseas suelen intensificarse.

Procura realizar pequeñas ingestas cada 2-3 horas, aunque sean de poca cantidad.

Ideas rápidas

- Una tostada.
- Un yogur.
- Un plátano.
- Un puñado de cereales sencillos.

- Unas galletas tipo cracker.

2. Prioriza los alimentos que mejor toleres.

Es completamente normal que alimentos que antes te gustaban ahora produzcan rechazo.

No intentes obligarte a comerlos.

Durante esta etapa es más importante **adaptarte** que perseguir una alimentación perfecta.

Pregúntate:

- ¿Qué alimentos me resultan neutros?
- ¿Qué textura tolero mejor?
- ¿Qué temperatura me sienta mejor?

3. Empieza el día con calma.

Muchas mujeres encuentran alivio tomando algo antes de levantarse de la cama.

Puedes dejar preparado en la mesilla:

- ✓ Galletas tipo cracker.
- ✓ Biscotes.
- ✓ Tostadas.
- ✓ Cereales sencillos.

Espera unos minutos antes de incorporarte.

4. Separa sólidos y líquidos.

Si beber durante las comidas aumenta las náuseas, prueba a hidratarte entre horas.

En lugar de beber un vaso entero, toma pequeños sorbos durante todo el día.

5. Cocina de forma sencilla.

Las preparaciones suaves suelen resultar más fáciles de digerir.

Prioriza:

- ✓ Vapor.
 - ✓ Horno.
 - ✓ Hervidos.
 - ✓ Plancha suave.
- Reduce temporalmente:
- ✗ Fritos.
 - ✗ Rebozados.
 - ✗ Salsas.
 - ✗ Comidas muy grasas.
- .

6. Reduce los olores intensos.

Los olores son uno de los desencadenantes más frecuentes.

Puede ayudarte:

- ✓ Ventilar la cocina.
 - ✓ Comer alimentos fríos o templados.
 - ✓ Utilizar extractor.
 - ✓ Pedir ayuda para cocinar cuando sea posible.
- .

7. Escucha a tu cuerpo.

Habrán días mejores y peores.

Adaptar tu alimentación no significa hacerlo mal.

Significa cuidar de ti respetando cómo te encuentras hoy.

Consejo de la nutricionista

La alimentación en el embarazo no necesita ser perfecta cada día. Necesita ser suficiente, flexible y adaptada a tus necesidades.

Alimentos que suelen tolerarse mejor.

Cereales y farináceos:

- ☐ Pan
- ☐ Tostadas
- ☐ Crackers
- ☐ Arroz
- ☐ Pasta
- ☐ Patata cocida
- ☐ Avena

Proteínas suaves:

- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso fresco
- ☐ Pollo
- ☐ Pavo
- ☐ Huevo cocido
- ☐ Pescado blanco

Frutas:

- ☐ Plátano
- ☐ Manzana
- ☐ Pera
- ☐ Melón
- ☐ Sandía

Verduras:

- ☐ Calabacín
- ☐ Zanahoria
- ☐ Calabaza
- ☐ Patata
- ☐ Judías verdes

Si las verduras crudas aumentan las molestias, elige verduras cocinadas.

Bebidas:

- ☐ Agua fría.
- ☐ Agua con unas gotas de limón.
- ☐ Infusiones aptas durante el embarazo.
- ☐ Cubitos de hielo.

El jengibre: un aliado con evidencia científica.

El jengibre es uno de los recursos naturales con mayor respaldo científico para aliviar las náuseas leves o moderadas del embarazo.

Puedes incorporarlo en pequeñas cantidades mediante:

- Infusión.
- Rallado sobre verduras o arroz.
- Añadido a cremas.
- Galletas elaboradas con jengibre.

Importante: evita los suplementos sin supervisión médica.

Alimentos y hábitos que pueden empeorar las náuseas.

Cada mujer tiene desencadenantes diferentes.

Marca cuáles identificas en tu caso.

- ☐ Comidas muy grasas.
- ☐ Fritos.

- ☐ Picantes.
- ☐ Embutidos grasos.
- ☐ Café.
- ☐ Bebidas muy azucaradas.
- ☐ Perfumes intensos.
- ☐ Cocinar durante mucho tiempo.
- ☐ Comidas abundantes.
- ☐ Comer deprisa.

Cómo mantener una buena hidratación.

La hidratación es tan importante como la alimentación.

Si beber mucha cantidad de golpe te produce náuseas, prueba:

- ✓ Tomar pequeños sorbos.
- ✓ Llevar siempre una botella contigo.
- ✓ Beber agua muy fría.
- ✓ Añadir unas gotas de limón.
- ✓ Tomar polos caseros de fruta.
- ✓ Consumir frutas ricas en agua.

Recuerda que también hidratan:

- Yogur.
- Sandía.
- Melón.
- Sopas suaves.

Ideas de snacks fáciles de tolerar.

Dulces

- Yogur natural.

- Plátano.
- Compota de manzana.
- Avena.
- Galletas sencillas.

Salados

- Crackers.
- Tostada con queso fresco.
- Mini bocadillo de pavo.
- Tortitas de arroz.
- Huevo cocido.

Consejo de la nutricionista

Llevar siempre un pequeño snack en el bolso puede ayudarte a evitar largos periodos sin comer.

Ejemplo de un día flexible.

Al despertar

2-3 crackers.

Desayuno

Yogur natural con avena.

Media mañana

Plátano.

Comida

Arroz con pollo y calabacín.

Merienda

Yogur natural.

Cena

Puré de verduras con huevo cocido.

*Recuerda que este menú es solo un ejemplo.
Lo importante es adaptarlo a lo que toleres cada día.*

Checklist diaria

Hoy he conseguido...

- ☐ Comer algo antes de levantarme.
- ☐ No pasar más de tres horas sin comer.
- ☐ Mantenerme hidratada.
- ☐ Comer despacio.
- ☐ Identificar un alimento que hoy me ha sentado bien.
- ☐ Descansar cuando lo necesitaba.
- ☐ Escuchar a mi cuerpo sin sentir culpa.
- ☐ Recordar que esto es temporal.

No hace falta marcar todas las casillas.

Cada pequeño paso cuenta.

¿Cuándo debo consultar con un profesional?

Las náuseas son frecuentes, pero existen situaciones que requieren valoración médica.

Consulta si presentas:

- Pérdida importante de peso.
- Vómitos continuos.
- Dificultad para mantener líquidos.
- Mareos intensos.
- Orina muy oscura o escasa.
- Signos de deshidratación.

También puede ayudarte un acompañamiento nutricional si necesitas adaptar tu alimentación de forma personalizada, prevenir déficits nutricionales o reducir la ansiedad relacionada con la comida.

Un mensaje para ti.

Si hoy solo has podido comer unas pocas galletas, está bien.

Si ayer tolerabas un alimento y hoy no puedes ni verlo, también está bien.

Tu cuerpo está realizando un enorme trabajo.

La alimentación durante el embarazo no consiste en hacerlo perfecto, sino en encontrar el equilibrio entre nutrirte, aliviar los síntomas y cuidar de ti.

La flexibilidad también es una forma de autocuidado.

Sobre My Personal Diet Consulting.

En My Personal Diet Consulting acompañamos a mujeres durante todas las etapas de su vida con un enfoque basado en la evidencia científica, la alimentación consciente y la nutrición emocional.

Creemos que cuidar la alimentación también significa cuidar las emociones, respetar el momento vital de cada mujer y ofrecer herramientas realistas que puedan mantenerse en el tiempo.

Podemos ayudarte si...

- ✓ Las náuseas dificultan tu alimentación.
- ✓ No sabes qué comer durante el embarazo.
- ✓ Quieres prevenir déficits nutricionales.
- ✓ Buscas acompañamiento profesional, cercano y personalizado.

Tu bienestar también forma parte del cuidado de tu bebé

Reserva tu consulta personalizada

✉ elvira@my-pdiet.com

🌐 www.my-pdiet.com

📞 +34 635 598 179