

el embarazo

Bienvenida, bienvenido. Aquí encontrarás información y consejos prácticos sobre el embarazo.

Puedes consultar, descargar e imprimir estos materiales para ti o para el servicio en el que trabajas.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

alimentación

No “por dos”, ¡sino dos veces mejor!

El equilibrio cuenta más que la perfección

Durante el embarazo no es necesario comer el doble: es importante elegir con un poco más de atención. Una comida poco equilibrada o un capricho ocasional no comprometen el proceso: es la **constancia en el tiempo** lo que marca la diferencia.



Las bases diarias

- 🥕 Alimentos frescos y de temporada
- 🔍 Preparaciones sencillas
- 🥗 Proteínas variadas (animales y vegetales)
- 🌿 Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas
- 🌾 Cereales integrales, también útiles para el intestin

- 🔥 Carne, pescado y huevos bien cocidos
- 🥛 Leche y quesos pasteurizados
- 🍷 Frutas y verduras bien lavadas

¡Date un gusto con snacks saludables!
A partir del segundo trimestre, toma al menos uno al día. Y si te saltas la merienda, ¡añade proteínas a tus comidas!



moverse en el embarazo

Si no hay contraindicaciones , la actividad física es un aliado valioso. Es beneficiosa para ti y tu bebé. No necesitas hacer más: debes moverte con **regularidad** y **amabilidad** tu cuerpo.



Hacer movimiento

- Mejora la circulación
- Ayuda a mantener un aumento de peso equilibrado
- Favorece el bienestar del bebé
- Mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y el cansancio
- Aporta energía y sensación de vitalidad

Elige actividades simples y regulares

- Caminatas diarias
- Paseos al aire libre
- Ejercicios suaves

Sigue el ritmo de tu cuerpo, especialmente en los últimos meses.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Mayo de 2026

© **2026 ATS Brianza**. Material elaborado en el marco de un proyecto de carácter divulgativo, gratuito y sin fines de lucro, encargado a **Spazio Giovani Impresa Sociale**, que se ocupó de la adaptación, revisión y traducción de los contenidos. Documento distribuido bajo la licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0: se permite la consulta, descarga y compartición para uso personal y no comercial, con atribución obligatoria y sin modificaciones.

