

## **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS FRENTE A LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS DURANTE LOS PRIMEROS MESES DE EMBARAZO (EMESIS GRAVÍDICA)**

Las náuseas y los vómitos son frecuentes durante los primeros meses de embarazo. Si se encuentra en esta situación, el plan dietético tiene como finalidad mejorar su tolerancia a la alimentación oral e introducir progresivamente nuevos alimentos hasta normalizar la dieta. Cuando aparezcan náuseas o tenga vómitos, siga estos consejos:

### **CON RESPECTO A LOS LÍQUIDOS...**

- ✓ Si tiene vómitos, es muy importante reponer el líquido que se está perdiendo, beba en muy pequeñas cantidades: a sorbos pequeños o con una cuchara cada 10-15 minutos, a lo largo de todo el día.
- ✓ Evite las bebidas con gas o irritantes (alcohol o cafeína), así como los zumos ácidos.
- ✓ Beba antes o después de las comidas, no durante las mismas, para evitar la sensación de hinchazón y llenado.
- ✓ Se procurará que las bebidas sean frías o del tiempo y con poco olor (agua, infusiones suaves, zumos no ácidos...)

### **CON RESPECTO A LAS COMIDAS...**

- ✓ Haga varias comidas al día (al menos 6-7 tomas) siempre en cantidades pequeñas.
- ✓ Coma despacio, masticando muy bien los alimentos. Se recomienda beber y comer lentamente, en un ambiente tranquilo, dedicando el tiempo necesario.
- ✓ Al principio, en lugar de comidas caldosas (sopas, leche, zumos,...), tome alimentos secos: galletas, pan tostado, cereales de desayuno, etc; ya que se toleran mejor.
- ✓ No coma alimentos grasos ni a los que por su preparación se añada grasa (fritos, salsas, rebozados, empanados,...), ya que enlentecen la digestión y provocan pesadez, lo que puede facilitar el vómito.
- ✓ Omite de la dieta los alimentos muy ácidos, demasiado condimentados o que tengan olores y sabores fuertes. Son preferibles los alimentos suaves, preparados al vapor, a la plancha, asados...
- ✓ Evite tomar los alimentos muy calientes. Se aconseja consumirlos a temperatura ambiente o fríos.
- ✓ Si las náuseas se producen siempre en el mismo momento del día, cambie los horarios de las comidas de forma que éstas no coincidan con las horas a las que habitualmente se producen las náuseas y/o vómitos.

- ✓ Temporalmente excluya de la dieta aquellos alimentos que repetidamente hayan producido náuseas o vómitos. Introdúzcalos posteriormente en pequeñas cantidades.
- ✓ Repose después de las comidas, al menos una hora, sentada o incorporada 45º, pero nunca completamente tumbada. Si camina, hágalo pausadamente, evitando el ejercicio físico intenso y los movimientos bruscos.
- ✓ A medida que cesen las náuseas y/o vómitos, empiece a introducir poco a poco el resto de alimentos:
  - El pan, la pasta, el arroz y la patata, en general, son bien tolerados
  - Las verduras, al principio tómelas al vapor o hervidas con aderezos ligeros (un poco de aceite y poca sal). Incluyendo posteriormente las ensaladas y verduras crudas que son más difíciles de digerir.
  - Las frutas pueden tomarse enteras o en zumos. Introduzca al final las que sean más ácidas (naranja, kiwi, mandarina...) y con mayor contenido graso (coco y aguacate)
  - Los lácteos inicialmente conviene tomarlos desnatados o bajos en grasas (por ej. queso fresco). Según aumente la tolerancia vaya incorporando aquellos con mayor contenido graso (leche entera, quesos con mayor porcentaje de materia grasa, yogures enteros, postres lácteos...)
  - En cuanto a las carnes, pescados y huevos, es preferible el consumo de carnes y embutidos magros (solomillo de ternera, pollo sin piel, fiambre de pollo o pavo y jamón cocido); evitando aquellos alimentos que despiden más olor (huevo cocido, pescado...) y los de mayor contenido graso (chorizo, cordero, pescado azul, huevo frito, ...).
- ✓ Una vez haya comprobado que la mayor parte de los alimentos son bien tolerados, normalice su dieta.

### **ADEMÁS...**

- ✓ No use ropa apretada, utilícela holgada, que no le oprima el estómago.
- ✓ Evite los olores fuertes (perfumes, pinturas, disolventes...) o desagradables que puedan quitarle el apetito y desatar las náuseas.
- ✓ No cocine usted misma. Varíe su alimentación para no llegar a tener "manía" con un plato determinado.
- ✓ No es conveniente lavarse los dientes inmediatamente después de comer, puede producirle náuseas y/o vómitos.