

Náuseas en el embarazo: cómo aliviarlas

Estrategias y alimentos que **calman las náuseas** del primer trimestre: comer poco y a menudo, jengibre y alimentos suaves y fríos.

Galletas o tostadas secas



Recomendado

Antes de levantarte calman las náuseas.

Jengibre (infusión, fresco)



Recomendado

Eficaz contra las náuseas del embarazo.

Comidas pequeñas y frecuentes



Recomendado

El estómago vacío empeora las náuseas.

Alimentos fríos o templados



Recomendado

Huelen menos y se toleran mejor.

Fruta fresca (manzana, plátano)



Recomendado

Suaves y nutritivas.

Arroz, pasta y patata



Recomendado

Hidratos suaves bien tolerados.



La clave: estómago nunca vacío y jengibre

Come algo seco antes de levantarte, haz comidas pequeñas y frecuentes, y prueba el jengibre. Bebe a sorbos para no deshidratarte. Si los vómitos son intensos y constantes, consulta (hiperémesis).

Náuseas en el embarazo: cómo aliviarlas

Estrategias y alimentos que **calman las náuseas** del primer trimestre: comer poco y a menudo, jengibre y alimentos suaves y fríos.



Pollo y pescado suave

Recomendado

Proteína magra fácil de digerir.



Agua a sorbos e hidratación

Recomendado

Evita la deshidratación con los vómitos.



Yogur natural

Recomendado

Suave y nutritivo.



Limón (olor)

Recomendado

Su aroma alivia las náuseas a algunas.



Caldos suaves

Recomendado

Hidratán y aportan sales.



Frutos secos (pocos)

Recomendado

Tentempié proteico entre horas.



La clave: estómago nunca vacío y jengibre

Come algo seco antes de levantarte, haz comidas pequeñas y frecuentes, y prueba el jengibre. Bebe a sorbos para no deshidratarte. Si los vómitos son intensos y constantes, consulta (hiperémesis).

Náuseas en el embarazo: cómo aliviarlas

Alimentos y situaciones que **empeoran las náuseas**: grasas, olores fuertes y comidas copiosas.



Fritos y comidas grasas

Evitar

Pesadas; empeoran las náuseas.



Olores fuertes al cocinar

Evitar

Desencadenan náuseas; ventila.



Café

Con moderación

Puede empeorar náuseas y acidez.



Comidas muy condimentadas

Con moderación

El picante puede sentar mal.



Bebidas azucaradas

Con moderación

Empeoran la sensación de náusea.



Alimentos muy dulces en ayunas

Con moderación

Pueden revolver el estómago.



Lo que empeora las náuseas: grasa y olores

Los fritos, los olores fuertes al cocinar y las comidas copiosas disparan las náuseas. Evita tumbarte tras comer. El alcohol está contraindicado en todo el embarazo.

Náuseas en el embarazo: cómo aliviarlas

Alimentos y situaciones que **empeoran las náuseas**: grasas, olores fuertes y comidas copiosas.



Comidas copiosas

Evitar

Mejor poco y a menudo.



Alcohol

Evitar

Contraindicado en el embarazo.



Salsas grasas

Con moderación

Difíciles de digerir.



Embutidos grasos

Con moderación

Pesados; además ojo a la listeria.



Bebidas con gas en exceso

Con moderación

Aunque a algunas les alivian.



Comer y tumbarse después

Evitar

Favorece náuseas y reflujo.



Lo que empeora las náuseas: grasa y olores

Los fritos, los olores fuertes al cocinar y las comidas copiosas disparan las náuseas. Evita tumbarte tras comer. El alcohol está contraindicado en todo el embarazo.