

# constipación

durante el embarazo

¡Es algo muy común!

La mitad de todas las embarazadas sufren de constipación.



## ¿cómo puedo prevenir o tratar la constipación?

Come alimentos con altas cantidades de fibra

### granos integrales

- pan, galletas y bollos de harina integral
- tortillas de maíz o de trigo integral
- desayuno con cereal integral o de salvado
- avena, arroz integral, pasta integral
- palomitas de maíz, cebada, trigo burgol, quinoa



### frutas con mucha fibra

- pera o manzana con piel
- frambuesas, arándanos, fresas
- banana, naranja, aguacate

### high fiber vegetables

- habichuelas, maíz, brócoli, coliflor
- calabaza de invierno, patata asada con piel
- zanahorias, repollitos de Bruselas, vainas de soya
- espinaca, col rizada, kale



### frijoles secos

- pintos, negros, blancos, rojos
- frijoles lima, lentejas, arvejas partidas
- hummus, garbanzos

### frutas secas y nueces

- pasas, ciruelas secas, higos, duraznos secos
- almendras, pistachos, maní, nueces mariposa
- semillas de girasol



### ¡Tómate el tiempo!

Come 3 comidas por día, a la misma hora. Usa el baño cuando lo necesites.



algunos favoritos entre los

## platos con mucha fibra:

cereal con frutos rojos o  
de banana  
nueces y frutas  
como bocadillo  
en galletas  
de trigo  
pa con frijoles  
is integrales con salsa de tomate  
n con pan integral  
orneados  
e frijoles con tortilla integral



### bebe mucha agua:

ienza tu día con un vaso  
ande de agua.  
a una botella de agua  
contigo durante el día.  
ebe agua en todas las comidas.

## muévete

d física 2½ horas por semana como  
menos que tu médico te aconseje  
to. Incluye actividades como una  
z, la danza, la jardinería o la natación.

- haz actividad física durante al menos 10 minutos seguidos.
- trata de estar activa todos los días.
- evita actividades que tengan riesgo alto de caídas o lesiones.

### algunos medicamentos la constipación no están ndados para embarazadas.

tu prestador de servicios de la salud  
r cualquier medicación, si la constipación  
prosa o si tienes alguna otra inquietud.

### pequeños pasos grandes comienzos



ard provides general nutrition information;  
should be obtained from your health care provider.