



ANEXO 1: Recomendaciones dietéticas frente a náuseas y vómitos 1r trimestre

Las náuseas y los vómitos son síntomas frecuentes durante los primeros meses. No obstante, el exceso de estos puede acarrear incomodidad. A continuación, se detallan recomendaciones con la finalidad de mejorar su tolerancia a la alimentación oral.

¿Qué tipo de alimentos debo evitar?

- Evite bebidas con gas, irritantes (alcohol o cafeína) o ácidos (zumos naranja)
- Evite bebidas calientes, ingiera los alimentos a temperatura ambiente.
- Excluya temporalmente aquellos alimentos que le produzcan náuseas/vómitos.
- No coma alimentos grasos (fritos, salsas, rebozados, empanados).
- Evite, al inicio, comidas caldosas (sopas, leche, zumos, etc.).

¿Cómo organizo las comidas?

- Haga varias comidas al día (5-7 tomas), en cantidades pequeñas.
- Inicie la tolerancia con alimentos secos: galletas, pan tostado, cereales de desayuno.
- Es preferible la toma de alimentos suaves, preparados al vapor, hervidos o plancha.
- Si las náuseas se producen siempre en el mismo momento del día, cambie los horarios de las comidas.
- Repose después de las comidas, al menos una hora, sentada o incorporada 45º.

Recuerde, además:

- Coma despacio, masticando debidamente los alimentos en un ambiente tranquilo.
- Evito cocinar usted misma.
- No utilice ropa apretada.
- Es muy importante que mantenga un buen estado de hidratación. Para ello, beba en muy pequeñas cantidades: a sorbos pequeños o con una cuchara cada 10-15 minutos, a lo largo de todo el día.

Me encuentro un poco mejor: ¿Cómo recupero la normalidad en la dieta?

- A medida que cesen las náuseas y/o vómitos, se puede valorar introducir paulatinamente:
 - o El pan, la pasta, el arroz y la patata, en general, son bien tolerados.
 - o Las verduras, al principio tómelas al vapor o hervidas con aderezos ligeros (un poco de aceite y poca sal). Incluya posteriormente las ensaladas y verduras crudas que son más difíciles de digerir.
 - o 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)
 - o 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...)
 - o 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, etc.).
- En la medida de lo posible, intente variar la alimentación