



1. Actividad física y hábitos saludables.
  - 1.1. Modificación de hábitos.
2. Directrices alimentarias.
3. Consejos alimentarios en la gestación.
  - 3.1. Ajustes fisiológicos durante la gestación.
  - 3.2. Adaptaciones metabólicas en la gestación.
  - 3.3. Ingestas recomendadas.
  - 3.4. Energía.
  - 3.5. Proteína.
  - 3.6. Lípidos.
  - 3.7. Vitaminas.
  - 3.8. Minerales.
  - 3.9. Cuadro resumen de las necesidades nutricionales durante la gestación.
  - 3.10. Ejemplo de menú para mujeres gestantes.
  - 3.11. Problemas relacionados con la nutrición durante la gestación.
    - 3.11.1. Náuseas y vómitos.
    - 3.11.2. Alteraciones del gusto.
    - 3.11.3. Acidez gástrica "ardores".
    - 3.11.4. Estreñimiento.
    - 3.11.5. Hipertensión inducida en el embarazo.
    - 3.11.6. Diabetes gestacional.
    - 3.11.7. Anemias.
    - 3.11.8. Deformación del tubo neural.
    - 3.11.9. Edemas aislados.
    - 3.11.10. Exceso de peso.
    - 3.11.11. Insuficiencia ponderal.
  - 3.12. Consideraciones sobre el efecto del alcohol, fármacos y tabaco en la gestación.

