

Ejercicios para embarazadas

Aerobio

Se recomienda que las mujeres embarazadas realicen ejercicio aeróbico o cardiovascular de 150 a 300 minutos por semana (Guía de Actividad Física para Estadounidenses, 2018). El ejercicio no debe ser demasiado intenso. Procure mantener una conversación mientras realiza actividad física. Durante el embarazo, las hormonas pueden provocar cambios en las articulaciones, por lo que es mejor centrarse en ejercicios de bajo impacto o que no impliquen saltos. Evite los ejercicios que requieran permanecer acostada de boca arriba y aquellos que puedan provocar pérdida de equilibrio, caídas o traumatismos abdominales.



Marcha

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Levanta la rodilla izquierda hasta la altura de las caderas. Vuelve a apoyar el pie izquierdo en el suelo y repite el movimiento con el pie derecho.

Sigue marchando en el sitio o da pasos hacia adelante o hacia atrás en cada paso para añadir dinamismo. Repite la actividad durante 1 a 5 minutos.



Paso lateral con patada de talón

Colócate de pie con los pies ligeramente separados, un poco más que el ancho de tus caderas. Transfiere tu peso al pie derecho mientras levantas el pie izquierdo del suelo y llevas el talón hacia atrás. Vuelve a apoyar el pie izquierdo en el suelo, transfiere tu peso a él y repite el movimiento con el talón del pie derecho. Para un ejercicio más intenso, mueve los brazos hacia adelante y hacia atrás a cada paso. Repite la actividad durante 1 a 5 minutos.



Salto de bajo impacto

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Extiende ambos brazos hacia los lados y luego por encima de la cabeza. Mientras mueves los brazos, traslada el peso al pie izquierdo y extiende el pie derecho hacia un lado. Baja los brazos rápidamente y vuelve a apoyar la pierna derecha en el suelo. Repite el ejercicio con ambos brazos y extendiendo el pie izquierdo hacia un lado. Esto constituye un ciclo completo de saltos de tijera de bajo impacto. Repite la actividad durante 1 a 5 minutos.

Ejercicios para embarazadas

Aeróbico



Esquiador

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Lleva el pie derecho hacia atrás, ligeramente más allá del izquierdo. Baja las caderas hasta adoptar una posición de desplante. Mantén la rodilla izquierda detrás de los dedos del pie izquierdo. Intenta bajar las caderas lo suficiente como para tocar la parte superior del tenis con los dedos. Impúlsate con el talón izquierdo y regresa el pie derecho a la posición inicial. Repite el ejercicio con el lado opuesto. Continúa alternando los lados durante 1 a 5 minutos.



Pulsos de desplante estático

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Da un paso adelante con el pie izquierdo hasta que queden separados unos 90 centímetros. Apoya el peso en el talón izquierdo y baja las caderas hasta que el muslo izquierdo esté paralelo al suelo y la rodilla derecha quede ligeramente por encima del suelo. Impúlsate con el talón izquierdo mientras elevas las caderas, manteniendo el peso en el talón izquierdo (no en los dedos del pie) durante 1 o 2 minutos. Repite el ejercicio con el otro lado.

MÁS INFORMACIÓN EN FOOD.UNL.EDU

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y el Programa de Educación Nutricional (EFNEP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026

