

## **[Vista previa] Embarazo y lactancia low carb**

### **Entrevista con Dra. Paulina Vega Muñoz**

**Kim Gajraj:** También tú me contaste el otro día, que tienes un bebé bajo en carbo...  
¿Quieres hablarnos un poco del embarazo, de la lactancia y de tu recuperación después del parto?

**Dra. Paulina Vega Muñoz:** Sí. La verdad es que eso fue una experiencia increíble para mí, yo le digo un bebé bajo en carbohidratos... Él todavía esta con leche materna, pero, ¿por qué lo digo de esa manera? Porque yo vivo un embarazo manteniéndome mi alimentación low-carb.

Cuidé mucho mi alimentación porque estaba finalmente creando un ser humano. Quería que ese ser humano tuviese una muy buena salud, que no tuviese él dependencia de los carbohidratos, que no tuviese él problema después de sobrepeso y para eso es muy importante cuidar todo el embarazo.

Y luego mi lactancia también he mantenido una alimentación low-carb y eso es lo que a mí me mantiene bien también. Hace poco también por ejemplo, yo me hice una medición de leche materna para ver cómo estaban las cantidades de DHA y estaba perfecto, y mi hijo está creciendo increíble, es un niño tranquilo, inteligente, duerme muy bien y sin ninguna alergia, sin ningún problema de salud.

No se ha enfermado ninguna vez, él tiene 4 meses Matías ahora, y yo veo reflejado en él, los cuidados que yo he tenido. Y yo tuve una recuperación increíble después de mi parto. Yo tuve un parto natural, sin anestesia, y mi recuperación fue fantástica.

Empecé a entrenar, aproximadamente entre el primero y segundo mes posparto. Mi entrenamiento ha sido increíble, me siento muy bien. Y la musculatura la he recuperado, y así yo sigo consciente de que este es el camino. Porque lo voy probando yo misma.

Entonces la invitación está a que distintas personas, con distintas patologías o distintas condiciones, o distintos periodos de su vida puedan aplicar el low-carb. Porque esto se individualiza, y con eso se puede lograr el éxito realmente.

---

**Kim:** Gracias por ver vista previa. Si quieres ver el video completo puedes hacerte miembro de [DietDoctor.com/es](https://DietDoctor.com/es) En DietDoctor no aceptamos dinero de la industria, no vendemos productos, ni tenemos publicidades. Estamos financiados en nuestra totalidad por la gente.

Gracias por vernos.