



# Consejos nutricionales para un embarazo saludable

Una buena nutrición es fundamental para tener un embarazo saludable y lograr beneficios a largo plazo para ti y tu bebé. Lo ideal es tener una alimentación saludable antes de quedar embarazada. Pero si ya estás embarazada, empieza ahora.

## ¿Cuánto debo comer?

El embarazo no es un momento para “comer por dos”. No se necesitan muchas calorías adicionales durante el embarazo. Por lo general, se recomienda lo siguiente a las mujeres que empiezan el embarazo con un peso saludable:

- No agregues calorías adicionales durante el primer trimestre.
- Consume 340 calorías adicionales al día durante el segundo trimestre.
- Consume 450 calorías adicionales al día durante el tercer trimestre.
- Si estás embarazada de gemelos, consume 600 calorías adicionales al día a partir del segundo trimestre.
- Si estás embarazada de trillizos, consume 900 calorías adicionales al día a partir del segundo trimestre.
- Las mujeres embarazadas de gemelos y trillizos pueden necesitar algunas calorías adicionales en el tercer trimestre.

## ¿Qué opciones de alimentos son saludables para el corazón durante el embarazo?

- Verduras
- Frutas
- Cereales integrales
- Productos lácteos bajos en grasa o descremados
- Cortes magros de carne
- Pescados y mariscos con bajo contenido de mercurio, como el bacalao, el arenque, el salmón y la tilapia

## ¿Qué debería limitar durante el embarazo?

Reduce el consumo de alimentos y bebidas (como refrescos, postres y frituras) con un alto contenido de los siguientes componentes:



Azúcar añadido



Grasas saturadas



Sodio

## ¿Qué debería evitar durante el embarazo?



**Ensaladas con carne ya preparadas**, como la ensalada de jamón o la ensalada de pollo.



**Pescados con alto contenido de mercurio** (un metal que se ha asociado con defectos congénitos), que incluyen la caballa, el marlín, el reloj anaranjado, el tiburón, el pez espada, el blanquillo y el atún patudo.



**Productos sin pasteurizar** como jugos, leche o productos lácteos como el queso (pueden contener *Listeria monocytogenes*, una bacteria).



**Embutidos y perros calientes** (comer solo si están bien cocidos)



**Huevos crudos o poco cocidos**



**Mariscos ahumados refrigerados**



**Mariscos crudos**



**Alcohol**



**Brotos crudos**



**Carnes crudas o poco cocidas**

### ¿Qué vitaminas y minerales necesito?

Habla con tu profesional de la salud sobre el consumo de vitaminas, suplementos o medicamentos recetados durante el embarazo. En general, las mujeres embarazadas necesitan lo siguiente:

- Ácido fólico
- Hierro
- Yodo
- Colina
- Vitaminas A, B, C, D
- Ácidos grasos omega-3
- Calcio

### ¿Puedo consumir cafeína?

La cafeína puede afectar al sueño, aumentar las náuseas y provocar deshidratación. Según las investigaciones, el consumo moderado de cafeína (menos de 200 miligramos por día) suele considerarse seguro durante el embarazo. Sin embargo, consulta a un profesional de la salud para saber cuánta cafeína se permite durante el embarazo (si es que está permitida).



### ¿Qué otras precauciones debería tomar?

Un profesional de la salud puede dar orientación nutricional especializada a las mujeres que:

- Tienen problemas de salud, como presión arterial alta o diabetes gestacional.
- Siguen ciertos estilos de alimentación, como las veganas o vegetarianas.
- Tienen náuseas persistentes o sienten rechazo hacia ciertos alimentos.
- Suben demasiado o muy poco de peso. Habla con tu profesional de la salud sobre el aumento de peso que sería adecuado para ti.