

## ¿Qué alimentos debería comer (o evitar) durante mi embarazo?

Durante el embarazo, es probable que quieras comerte todo lo que ves. O bien, en algunos casos, es posible que no toleres ver u oler las comidas que siempre te han gustado. No te preocupes, tu cuerpo está experimentando muchos cambios.



### ¿Cuánta comida adicional debería comer durante el embarazo?

Si “comes por dos”, es posible que estés comiendo demasiado. En lugar de duplicar las calorías, duplica la atención que prestas a la alimentación saludable. Durante tu segundo trimestre de embarazo, necesitarás 340 calorías adicionales al día. Durante tu tercer trimestre, serán alrededor de 450 calorías adicionales. Si estás embarazada con gemelos, agrega 600 calorías al día; si son trillizos, agrega 900.

### ¿Cómo puedo controlar las náuseas matutinas?

Comer suele ser la mejor forma de contrarrestar las náuseas matutinas. Mantén galletas de soda o de otro tipo en tu mesa de noche. Cuando despiertes, come una; eso evitará que tengas el estómago vacío, que es lo que podría empeorar las náuseas.

En lugar de comer tres veces al día, hazlo cuatro o cinco. También debes comer periódicamente pequeños bocados de nueces, galletas y frutas, como bananas y naranjas. Comer alimentos fríos puede ayudar a reducir los efectos de los olores, que podrían provocar náuseas matutinas.

El jengibre puede aliviar las náuseas matutinas de algunas mujeres, en formatos como refresco de jengibre o té hecho de jengibre real.

Siempre deberías hablar con tu proveedor de cuidados de la salud si te preocupa la frecuencia de los vómitos y las náuseas, ya que hay una forma llamada hiperémesis gravídica que requiere tratamiento.

### ¿Qué alimentos necesito con particularidad?

Las mujeres embarazadas tienen las mismas necesidades que las demás personas: un patrón alimenticio que contenga lo siguiente...

- Abundantes frutas, verduras, cereales integrales, pescados y mariscos, cortes de carne magra (se deben limitar las carnes rojas y procesadas) y productos lácteos bajos en grasa o descremados
- Cantidades limitadas de azúcar añadida, sodio y grasas saturadas
- Una cantidad limitada de cereales refinados y almidones

No obstante, durante el embarazo, también necesitarás tomar vitaminas prenatales para asegurarte de que estás obteniendo suficiente ácido fólico, hierro y yodo. Necesitarás 600 microgramos de ácido fólico al día durante el embarazo (y, al menos, 400 microgramos durante un mínimo de 1 mes antes del embarazo). El folato y el ácido fólico se encuentran en cereales fortificados, vegetales de hoja de color verde oscuro (como la espinaca), frijoles y legumbres deshidratados, naranjas, frutos secos y espárragos.

Hablando de vitaminas, no olvides tomar vitaminas A, C, D, B6 y B12.

También necesitarás 1,000 miligramos de calcio, que se encuentra en lácteos como la leche, el queso y el yogur; vegetales como el brócoli y la col rizada, y los jugos fortificados con calcio.

La vitamina D y el calcio trabajan en conjunto para ayudar a nutrir los dientes y huesos de tu bebé. Intenta consumir 600 unidades internacionales al día, que se pueden obtener de pescados grasos como el salmón y también de la leche y los huevos.

(continuación)

Establece un objetivo diario de 70 gramos de proteína, la cual es esencial para el desarrollo de tu bebé. Puedes obtenerla de cortes de carne magra, pescado y pollo, así como de lácteos, incluidos los huevos, la leche, el yogur y el queso cottage.

La colina es importante para el desarrollo del cerebro y la columna vertebral de tu bebé, y se puede encontrar en huevos, frutos secos, hígado de res, productos de soya y leche. Intenta consumir 450 miligramos.

También debes asegurarte de obtener suficiente hierro. Mientras estés embarazada, necesitarás el doble en comparación con las mujeres que no están embarazadas. El hierro es esencial para lograr que la sangre transporte más oxígeno al bebé. Intenta consumir 27 miligramos al día de carne roja magra, avena fortificada, espinacas y frijoles.

## ¿Hay alimentos que debo evitar?

Sí, debes evitar los siguientes alimentos:

- Pescados altos en mercurio (específicamente, caballa real, marlín, reloj anaranjado, tiburón, pez espada, blanquillo y atún de ojos grandes), un metal que se asocia a anomalías congénitas
  - Se pueden reemplazar por 2 a 3 porciones (1 porción = la palma de la mano, aproximadamente) de pescado a la semana, como bacalao, arenque, salmón y tilapia

- Quesos blandos sin pasteurizar, como brie, feta y de cabra, ya que contienen Listeria (una bacteria)
  - Se pueden reemplazar por lácteos pasteurizados
- Charcutería y perros calientes, a menos que estén recalentados; jamón, pollo, mariscos y otras ensaladas preparadas; carnes crudas o poco cocidas
- Huevo crudo y coles
- Mariscos ahumados refrigerados
- Masa cruda



## ¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita [goredforwomen.org/Pregnancy](https://www.goredforwomen.org/Pregnancy) para obtener más información sobre la relación entre el embarazo y el riesgo cardiovascular.
- 2 Conéctate con otras madres que han experimentado lo mismo y obtén el apoyo que necesitas; para ello, únete a nuestro Foro de Salud Materna de la Red de Apoyo en [goredforwomen.org/MaternalSupport](https://www.goredforwomen.org/MaternalSupport).

## ¿TIENES PREGUNTAS PARA TU MÉDICO O EL PERSONAL DE ENFERMERÍA?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita.

Por ejemplo:

**¿Debería cambiar mis patrones de alimentación mientras estoy embarazada?**

**Soy (vegetariana/pescatariana/vegana). ¿Cómo puedo asegurarme de obtener los nutrientes adecuados durante mi embarazo?**

## MIS PREGUNTAS:

Un embarazo saludable es lo mejor para la mamá y el bebé. Contamos con una biblioteca de recursos que te ayudará a mantenerte segura y saludable antes del embarazo, durante este y después. Visita [goredforwomen.org/Pregnancy](https://www.goredforwomen.org/Pregnancy) para obtener más información.