

La nutrición durante el embarazo



Tener un bebé sano es algo que depende sobre todo de usted. Lo que usted coma es importante para su salud y la de su bebé. Durante el embarazo, probablemente necesitará unas 300 calorías diarias más que antes de estar embarazada. Intente comer todos los días el número de porciones indicadas aquí para cada grupo de alimentos. Además, reduzca el consumo de sal y de cafeína. Limite la cantidad de dulces y comidas con alto contenido de grasa. No fume ni beba alcohol.

Importante: Visite a su proveedor de atención médica con la frecuencia que le indiquen. Si tiene preguntas, no dude en hacerlas.

Frutas	Verduras	Granos y cereales*	Grasas y aceites
2 tazas		6 a 8 onzas	
Ejemplos de una porción igual a una taza:	2½ o 3 tazas	Ejemplos de una porción igual a una onza:	
1 manzana mediana	Ejemplos de una porción:	1 rebanada de pan	
1 naranja mediana	2 tazas de verduras de hoja crudas	1/2 taza de arroz cocinado	6 a 8 cucharaditas
1 banana mediana	1 taza de verduras cortadas crudas o cocinadas	1/2 taza de cereal cocinado	
1 taza de fruta cortada en trozos		1/2 taza de pasta	
1 taza de jugo 100 % de fruta (pasteurizado)	1 taza de jugo 100 % de verduras (pasteurizado)	1 onza de cereal frío	
1/2 taza de frutas secas			
Productos lácteos**	Proteínas***	Líquidos	
3 tazas	5 a 6½ onzas	8 o más vasos de 8 onzas	

Ejemplos de una porción igual a una taza:	Ejemplos de una porción igual a una onza:	Ejemplos:
1 taza de leche	1 huevo	Agua
1 taza de yogur	1 onza de carne magra de res, ave o pescado	Agua mineral
1½ onzas de queso natural	1/4 taza de frijoles cocinados	Sopas claras o caldo
2 onzas de queso procesado	1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní)	
	1/2 onza de frutos secos	

***Nota:** Elija granos integrales siempre que sea posible.

**** Nota:** Trate de elegir opciones con bajo contenido en grasa; evite los quesos blandos y la leche sin pasteurizar.

***** Notas:** No coma carne, huevos, pescados ni mariscos crudos o poco cocinados. Asimismo, ciertos tipos de pescado, como el tiburón, el pez espada y la caballa, pueden ser peligrosos durante el embarazo, por lo que no deberían comerse. Evite los perros calientes, los embutidos de carne y los fiambres, a menos que los caliente hasta una temperatura que los haga despedir vapor antes de servirlos. Pídale a su proveedor de atención médica que le indique cuáles son las opciones más seguras.

Suplementos prenatales

Un suplemento prenatal es una pastilla que se toma diariamente durante el embarazo. Permite asegurar que la madre reciba la cantidad adecuada de ciertos nutrientes que son importantes para el bebé. Pida a su proveedor de atención médica que la ayude a escoger el más adecuado para usted. Entre los nutrientes que son importantes durante el embarazo se encuentran los siguientes:

- **Ácido fólico.** Lo ideal es comenzar a tomar este suplemento un mes antes de comenzar a buscar el embarazo. El ácido fólico ayuda a prevenir ciertos problemas en el bebé. Durante el embarazo, debe consumir 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días durante los primeros 2 o 3 meses después de la concepción. Pasado ese tiempo, necesita 600 mcg para el bebé que crece y la placenta.
- **Hierro, calcio y vitamina D.** Es posible que también le aconsejen que tome estos suplementos durante el embarazo. Ayudarán a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Tómelos a diferentes horas, ya que el calcio dificulta la absorción del hierro en el organismo. Si toma el hierro con jugo de naranja, eso ayuda a que se absorba mejor.