

# Embarazo: Comer los Alimentos Correctos

Cuando estás embarazada, comer alimentos saludables tiene un efecto poderoso en tu cuerpo.

Tu cuerpo cambiante necesita una buena nutrición para ayudarte a estar más saludable, tener energía y sentirte bien durante las etapas de tu embarazo.

Estas son algunas maneras de obtener alimentos y nutrientes saludables para tu embarazo

Toma un suplemento de ácido fólico mínimo con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico. Tomando una vitamina prenatal diaria es una forma fácil de lograrlo. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos congénitos importantes, incluyendo de la columna vertebral

Come una variedad de alimentos saludables, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Si comes carne, escoge cortes magros. Puedes también elegir opciones de proteínas a base de plantas, como frijoles, nueces y productos de soya como tofu.

Escoge alimentos con calcio como productos lácteos, verduras de hoja verde y jugo de naranja fortificado. Ayudan a que los huesos del feto crezcan.

Alimentos ricos en hierro -incluyendo carne, pescado, pollo, granos enteros, cereales fortificados con hierro y frijoles - ayudan a llevar sangre oxigenada para ti y el feto.

Puedes agregar a tus comidas grasas saludables como aceite de oliva y canola, nueces y aguacates.

Es importante saber cuáles alimentos debes evitar cuando estás embarazada.

Evita pescados altos en mercurio, incluyendo caballa real, marlín, pez rugoso, tiburón, pez espada, blanquillo y atún patudo.

Evita la leche no pasteurizada. También evita quesos suaves hechos con leche sin pasteurizar, como queso azul y queso blanco.

Corres más riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos cuando estás embarazada, debes asegurarte de cocinar bien la carne y de almacenar y recalentar lo que sobra correctamente.

Y evita comidas no cocinadas, crudas, como sushi y huevos semi crudos.

Si comes fiambres o salchichas, asegúrate de cocinarlos hasta que estén bien calientes antes de comerlos.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Embarazo: Comer los Alimentos Correctos

Si tienes náusea y vómito, trata de comer una pequeña botana cada 2 a 3 horas. Prueba alimentos secos, amiláceos como galletas saladas, pan tostado o pretzels. Bebidas y comidas con jengibre, como té de jengibre, ginger ale, y jengibre cristalizado pueden ayudar a mejorar la náusea.

Recuerda de beber bastantes líquidos. Bebiendo suficientes líquidos ayuda a tener un embarazo saludable. Si tienes cualquier problema de salud y estás limitando los líquidos, habla con tu doctor antes de aumentar los líquidos que bebes.

Limita la cafeína a 200 a 300 mg al día. Esto significa no más de 1 a 2 tazas de café preparado. Recuerda que la cafeína también se encuentra en varios refrescos, tés, bebidas energéticas y el chocolate.

Puede parecer mucho tener que pensar sobre una alimentación saludable y buena nutrición durante el embarazo. Así que trata de no ser muy dura contigo misma. Y cuando tengas esos antojos, no te hará daño comer un poco de helado.