

Lo que debes comer ahora que estás embarazada



Nutrición y embarazo

Durante el embarazo, tu cuerpo le da al bebé todo lo que él o ella necesita para crecer. La mejor forma de nutrir al bebé es comer por lo menos 3 comidas balanceadas y 1 o 2 bocadillos saludables todos los días. Además, debes tomar de 8 a 10 vasos (de ocho onzas) de líquido al día.

Cómo escoger los alimentos correctos

La Guía de Alimentación Diaria que aparece en la página 4 te ayudará a escoger los alimentos que te aportarán la alimentación que tú y tu bebé necesitan durante el embarazo. Al final de cada día podrás ver si estás consumiendo las porciones necesarias de cada uno de los seis grupos de alimentos:

1. Granos integrales
2. Verduras (sobre todo de hojas verdes)
3. Fruta
4. Lácteos (leche, yogurt, queso)
5. Carne, pollo, pavo, pescado, frijoles, huevo y/o productos de soya
6. Grasas (aceites, nueces, semillas, aguacate, aceitunas, mantequilla)



Elige alimentos altos en vitaminas

Hay tres vitaminas y minerales que son especialmente importantes para ti y tu bebé en crecimiento:

- Calcio
- Hierro
- Ácido fólico (folato)

Debes obtener el calcio, hierro y ácido fólico extra que tú y tu bebé necesitan para mantenerse saludables. Recuerda comer las cantidades suficientes de los siguientes alimentos todos los días.

Alimentos altos en calcio

(de 1,000 a 1,200 miligramos al día)

- Lácteos (leche, queso, yogurt)
- Jugo de naranja (enriquecido con calcio)
- Tofu (enriquecido con calcio)
- Leche de soya o almendra (enriquecida con calcio)
- Almendras
- Brócoli
- Verduras de hojas verdes (col rizada, verdolagas, acelgas)



Si los alimentos que consumes no te aportan por lo menos 1,000 mg de calcio, puedes tomar suplementos de calcio. La cantidad recomendada es de dos suplementos de 500 miligramos de carbonato de calcio al día (no debes tomarlos al mismo tiempo). Si tienes alguna pregunta sobre los suplementos, habla con un dietista.

Alimentos altos en hierro

(de 30 a 60 miligramos al día)

Combina los alimentos altos en hierro con los alimentos altos en vitamina C, tales como naranja, piña, fresa o brócoli. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro. El calcio y los polifenoles (presentes en el té y el café) pueden dificultar la absorción del hierro.

- Carne de res (carne magra de color rojo oscuro), pollo o pavo
- Hígado* y otras vísceras
- Huevo
- Ostiones y otros mariscos
- Verduras de hojas verdes y oscuras (espinacas, verdolagas, acelgas, col rizada)
- Lentejas o frijoles
- Cereales enriquecidos con hierro
- Fruta seca (pasas, ciruela, chabacano)
- Frijol de soya/tofu
- Nueces y semillas (nuez, nuez de la India, semillas de girasol, pepitas de calabaza)

Alimentos altos en ácido fólico (folato)

(0.4 miligramos al día)

- Verduras de hojas verdes y oscuras (espinacas y las demás mencionadas arriba)
- Brócoli
- Frijoles
- Espárragos
- Carne magra

*El hígado es alto en vitamina A. Cómelo con moderación (lee la página 15).

- Hígado*
- Cereales enriquecidos con ácido fólico
- Naranjas y jugo de naranja
- Papas
- Champiñones (hongos)
- Pan integral
- Vitaminas prenatales (son la mejor fuente de ácido fólico)

*El hígado es alto en vitamina A. Cómelo con moderación (lee la página 15).

Guía de Alimentación Diaria

Después de cada comida o bocadillo, marca cada porción que comiste de cada grupo de alimentos. Procura consumir las cantidades recomendadas todos los días.*

Ejemplo:

Almuerzo:

1 sándwich de pavo = 2 rebanadas de pan,
2 a 3 onzas de pavo,
2 cucharadas de aguacate

1 manzana pequeña = 1 fruta

Bocadillo:

1 taza de yogurt = 1 taza de lácteos
bajo en grasa

1 taza de zanahorias = 1 taza de verduras
crudas

*Las cantidades recomendadas se basan en una dieta de 1,800 a 2,800 calorías diarias. Para obtener más información y ver un plan de alimentación personalizado con un nivel de calorías adaptado a tus necesidades, visita: choosemyplate.gov

¿Cuánto es una porción de cada grupo de alimentos?	Cantidad de porciones recomendadas que necesitas todos los días	¿Cuántas porciones comiste hoy de cada grupo de alimentos? Márcalas aquí.
<p>Granos integrales</p> <p>1 rebanada de pan de trigo integral 1 tortilla de maíz (6 pulg.) 1 taza de cereal seco ½ taza de cereal caliente ½ taza de pasta integral o arroz integral cocido 6 galletas integrales</p>	<p>De 6 a 10 porciones diarias</p> <p><i>Por ejemplo:</i> 2 rebanadas de pan para sándwich = 2 porciones de pan</p>	<p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p>
<p>Verduras</p> <p>1 taza de verduras crudas o ½ taza de verduras cocidas 1 taza de ensalada verde</p>	<p>4 o más porciones diarias</p> <p><i>Por ejemplo:</i> 1 taza de zanahorias crudas o ensalada de nopales como bocadillo = 1 porción de verduras</p>	<p>■ ■ ■ ■</p>
<p>Fruta</p> <p>1 fruta fresca de tamaño pequeño a mediano 1 taza de fruta fresca picada ½ taza de jugo de naranja o de otro jugo 100% de fruta*</p>	<p>3 o más porciones diarias</p> <p><i>Por ejemplo:</i> 1 manzana con el almuerzo = 1 porción de fruta</p>	<p>■ ■ ■</p>

*Es mejor si comes fruta fresca en lugar de tomar jugos de fruta.

¿Cuánto es una porción de cada grupo de alimentos?	Cantidad de porciones recomendadas que necesitas todos los días	¿Cuántas porciones comiste hoy de cada grupo de alimentos? Márcalas aquí.
<p>Leche, yogurt, queso</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de yogurt o leche baja en grasa o sin grasa 1½ onzas de queso bajo en grasa ½ taza de queso cottage bajo en grasa (enriquecido con calcio) 1 taza de leche de soya (enriquecida con calcio) 	<p>3 o más porciones diarias (una mujer adolescente necesita 4 o más porciones)</p> <p><i>Por ejemplo:</i> 1 taza de yogurt bajo en grasa como bocadillo = 1 porción de lácteos</p>	<p>■ ■ ■</p>
<p>Carne, pollo, pavo, pescado, frijol, huevo</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 onza de carne magra, pollo, pavo o pescado ½ taza de lentejas o frijoles cocidos ½ taza de tofu 1 huevo entero o 2 claras 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete* ¼ de taza de nueces y semillas* ¼ de taza de queso cottage bajo en grasa (enriquecido con calcio) 	<p>5 o más porciones diarias</p> <p><i>Por ejemplo:</i> De 2 a 3 onzas de pavo para un sándwich = De 2 a 3 porciones de carne</p>	<p>■ ■ ■ ■ ■</p>

*Equivale a 1 porción de proteína y 3 porciones de grasa.

¿Cuánto es una porción de cada grupo de alimentos?

Cantidad de porciones recomendadas que necesitas todos los días

¿Cuántas porciones comiste hoy de cada grupo de alimentos? Márcalas aquí.

Grasas

- 1 cucharadita de aceite de oliva o canola
- 6 almendras crudas
- 2 cucharadas de aguacate
- 1 cucharada de aderezo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 8 aceitunas grandes

De 5 a 7 porciones diarias

Por ejemplo:
2 cucharadas de aguacate para un sándwich = 1 porción de grasa



Menú sugerido



DESAYUNO

- ½ taza de melón picado
- 2 rebanadas de pan integral tostado
- 1 huevo cocido
- 1½ cucharadita de mantequilla de cacahuete
- 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa

Bocadillo de la mañana

- 1 onza de queso bajo en grasa con 6 galletas integrales
- 1 manzana pequeña

ALMUERZO

- 1 plato de sopa de frijol
- 1 bolillo integral
- 1 taza de ensalada verde con 1 cucharada de aderezo
- 1 taza de yogurt sin grasa o bajo en grasa

Bocadillo de la tarde

- 1 tortilla de maíz
- 1½ onzas de queso bajo en grasa
- 1 taza de bastones de zanahoria y tomatitos miniatura

CENA

- 3 onzas de pollo
- 1 taza de verduras (pimiento, zanahoria, brócoli)
- ½ taza de arroz integral al vapor

Bocadillo de la noche

- 1 taza de yogurt sin grasa o bajo en grasa
- 1 fruta
- 1 puñadito de nueces

El plato del buen comer

Divide tu plato así para una alimentación saludable. Con este método será mucho más fácil planificar tus comidas. Las porciones se basan en un plato de tamaño normal, no un plato grande.

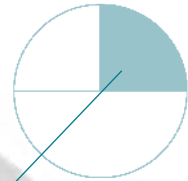


← 1 porción de fruta
vaso de leche de 8 onzas →



Una $\frac{1}{4}$ parte del plato con una proteína saludable

Una $\frac{1}{4}$ parte del plato con granos integrales



La $\frac{1}{2}$ del plato con verduras sin almidón



¿Cuánto peso debes subir?

Tú y tu médico, o algún otro profesional de la salud, deben llevar un registro de tu peso para asegurarse de que aumentes el peso necesario para nutrir a tu bebé, pero sin subir demasiado. La tabla de abajo indica el aumento de peso recomendado para el embarazo. Estos valores varían dependiendo del peso y el índice de masa corporal (IMC en español y BMI o body mass index en inglés) que tenías antes del embarazo. El IMC es útil para saber si tu peso es adecuado para tu estatura (para calcular tu IMC, visita kp.org/enciclopedia y escribe IMC en el cuadro de búsqueda).

Aquellas mujeres que aumentan demasiado de peso durante el embarazo tienen un riesgo mayor de tener un parto prematuro o de tener un bebé más grande que el promedio. Los bebés que al nacer son más grandes que el promedio tienen un mayor riesgo de presentar distintos problemas de salud,

IMC antes del embarazo	Índice de masa corporal (IMC)	Aumento total de peso (en libras)	Aumento de peso (en libras) semanal para el segundo y el tercer trimestres
Baja peso	menos de 18.5	de 28 a 40	de 1 a 1.3
Peso normal	de 18.5 a 24.9	de 25 a 35	1
Sobrepeso	de 25 a 29.9	de 15 a 25	0.6
Obesidad	30 o más	de 11 a 20	0.5

incluido el sobrepeso. Las mujeres que suben demasiado de peso también pueden tener problemas de salud ellas mismas, como diabetes y presión alta, los cuales pueden causar complicaciones.

¿Qué debes hacer si estás aumentando demasiado de peso?

- Disminuye tu consumo de grasas tales como mantequilla, margarina, aceite, aderezos para ensalada, mayonesa, crema agria y salsas.
- Come carnes magras, pollo o pavo (sin piel) y pescado; frijoles y lentejas
- Toma leche sin grasa o con 1 por ciento de grasa. Come yogurt y quesos sin grasa o bajos en grasa.
- Come alimentos asados, al vapor o al horno en lugar de fritos.
- Deja de tomar refrescos (sodas) regulares y jugos envasados y en su lugar bebe agua.
- Come bocadillos saludables como fruta fresca, verduras crudas picadas o palomitas de maíz (sin mantequilla) en lugar de comer papitas y golosinas.
- Pide fruta fresca de postre, yogurt bajo en grasa y/o paletas o helados de agua en lugar de nieve, pastel o repostería.
- Sal a caminar todos los días a menos que tu médico u otro profesional de la salud te indique que debes limitar la actividad física.





Ayuda a tu bebé a crecer

Comer suficientes alimentos saludables a lo largo del día le dará a tu bebé los nutrientes importantes que necesita para crecer.

- Sigue las recomendaciones de la Guía de Alimentación Diaria y marca los alimentos que comas día con día.
- Come las cantidades recomendadas de los alimentos saludables todos los días. No saltes ninguna comida. Tu bebé necesita una alimentación regular en horarios fijos para desarrollarse adecuadamente.
- Si tienes alguna pregunta o duda conforme vayas aumentando de peso, habla con tu médico u otro profesional de la salud.

Cuídate a ti misma

- Procura mantener una dieta balanceada y variada.
- Evita las comidas rápidas que son altas en grasas y calorías. Elige pollo asado y ensalada en lugar de una hamburguesa con papas fritas, por ejemplo.
- Ten bocadillos saludables a la mano durante el día.
- Lee las etiquetas de los alimentos para saber qué contienen.
- Toma de 8 a 10 vasos (de ocho onzas) de líquido todos los días; esto incluye agua, leche y sopas.
- Evita el café, té y otras bebidas con cafeína (como los refrescos de cola) o limita tu consumo a una taza de 8 onzas de café regular al día.
- Tómate un descanso cada dos horas durante el día. En las últimas etapas del embarazo, busca un lugar tranquilo donde puedas levantar los pies o recostarte de lado para descansar.
- Deja de lado el “síndrome de la súper mujer” y evita excederte y cansarte demasiado tanto en casa como en el trabajo. Pídele ayuda a tu pareja y/o a otros miembros de la familia que puedan ayudarte con el quehacer de la casa y a cocinar.



Ejercicio

Hacer ejercicio durante el embarazo es una buena manera de prepararte para el parto, controlar el aumento de peso y reducir el estrés. Debes hablar con tu médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios. Si hacías ejercicio antes de quedar embarazada, por lo general puedes continuar con la misma rutina durante el embarazo. Procura hacer 30 minutos de ejercicio unos 4 a 5 días a la semana.

Alimentos que debes evitar durante el embarazo

Hay ciertos alimentos que debes evitar durante el embarazo. Estos alimentos pueden ser dañinos tanto para ti como para tu bebé en crecimiento. Esto se debe a los tipos de bacterias que pueden estar presentes en ellos, o porque contienen toxinas tales como el mercurio.

- Tomar alcohol o fumar, aunque sea muy poco, es dañino durante el embarazo.
- Evita o limita tu consumo de cafeína a menos de 200 mg al día (una taza de café de 8 onzas).
- No comas carne, pollo, chorizo o pescado crudo (ceviche, sushi) ni huevo crudo o a medio cocer. Cocina bien todos los alimentos crudos y también las carnes que vienen listas para comer tales como los hot dogs o las carnes frías (jamón, salchichas, bolonia, salami, etc.), hasta que estén calientes y humeantes. Lávate las manos y lava los cuchillos, la tabla de picar y las superficies para cocinar con agua jabonosa tibia después de tocar carne cruda o medio cocida.

- No comas paté refrigerado ni pastas, conservas o purés de carne para untar; ni pescado o mariscos ahumados (salmón, trucha, sardina, bacalao, almejas, ostiones, atún) refrigerados y envasados en frasco. Puedes comer paté enlatado, pasta o puré de carne para untar y pescado o mariscos ahumados (excepto el atún) enlatados o que se conservan a temperatura ambiente antes de abrirse.
- No comas huevo crudo ni alimentos que contengan huevo crudo o medio cocido tales como huevos estrellados o revueltos medio cocidos, aderezo de ensalada César, mayonesa casera o salsa holandesa (la mayonesa y el aderezo para ensalada César envasados sí los puedes comer).
- Asegúrate de que todos los lácteos que comas o bebas estén pasteurizados (revisa bien las etiquetas), incluidos la leche y el queso. No comas quesos blandos sin pasteurizar tales como feta, brie, blue cheese o queso fresco. Los quesos duros, los procesados, el queso crema y el queso cottage son seguros.
- No tomes leche cruda sin pasteurizar ni comas ningún alimento que contenga leche sin pasteurizar.
- No comas ningún germinado o brote crudo, sobre todo la alfalfa.
- Evita comer papaya verde o sin madurar y los suplementos a base de papaya ya que pueden provocar contracciones uterinas.
- Evita todos los endulzantes tales como Sweet'n Low (sacarina), Splenda (sucralosa) y NutraSweet (aspartamo).
- Limita la cantidad de hígado que comas. El hígado es alto en vitamina A. El exceso de vitamina A puede

provocar defectos de nacimiento. Por otro lado, las frutas y verduras con vitamina A son totalmente seguras y saludables. Si tomas vitaminas prenatales o cualquier tipo de vitaminas, pregúntale a tu médico sobre el contenido total de vitamina A de tus suplementos.

Si tienes alguna pregunta sobre los alimentos que debes evitar, habla con tu médico o con otro profesional de la salud.

Ácidos grasos omega-3—DHA

Se ha demostrado que un tipo de ácido graso de omega-3 llamado DHA ayuda a que el cerebro y los ojos de tu bebé se desarrollan en el vientre. Procura ingerir 200 miligramos de DHA al día. El DHA se encuentra en el pescado (como por ejemplo la trucha de criadero y el salmón silvestre). Algunos alimentos contienen DHA añadido, tales como algunas marcas de huevo y leche de soya. Consulta a tu médico antes de tomar cualquier suplemento con DHA.



Pescado y mercurio

El pescado es una buena fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3. Algunos tipos de pescado contienen mercurio, que puede dañar el cerebro de tu bebé en crecimiento. Usa estas listas para elegir el pescado y los mariscos más seguros durante el embarazo.

Pescados y mariscos con el nivel de mercurio más bajo	No comas más de una porción de 3 onzas al mes	Evita estos durante el embarazo
Anchoas Cangrejo azul Croaker Platija Haddock Trucha (de criadero) Salmón (silvestre de Alaska), fresco o enlatado Camarón Sardinas Abadejo	Mejillones azules Bagre de canal (silvestre)* Bacalao (USA) Ostiones americanos Salmón de los Grandes Lagos Cangrejo azul (Gulf Coast) Pescado blanco de lago Mahi mahi	Todos los tipos de atún (fresco, enlatado, ahi) Ostiones (Gulf Coast) Halibut King mackerel Róbalo de boca grande Marlin Tiburón Pez espada Tilefish Róbalo Lucioperca Corvina blanca

*El bagre de criadero tiene niveles bajos de mercurio pero contiene otras sustancias químicas en cantidades que podrían ser dañinas para las embarazadas.

Para más información sobre el pescado y los mariscos, visita: nrhc.org/health/effects/mercury/guide.asp. (la página está en inglés)



Adaptado de material protegido con derechos de autor con el permiso de The Permanente Medical Group, Inc., Northern California.

What to Eat Now That You Are Pregnant

©1997, 2010 Kaiser Permanente. Todos los derechos reservados.
SCPMG Departamento Regional de Educación para la Salud
MH0704 (8/15)

kp.org/espanol