

# 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 tres comidas balanceadas y uno o dos 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 y legumbres
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 (cuajada de soya, carne y chorizo de soya, queso de soya, soya texturizada, ceviche de soya, etc.)
6. Grasas (aceites, nueces, semillas, aguacate, mantequilla, margarina)



## 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)
- Productos o leche de soya (enriquecida con calcio)
- Almendras
- Brócoli
- Verduras de hojas verdes (espinacas, verdolagas, berros, acelgas)
- Tortilla de maíz



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)*

Procura combinar los alimentos altos en hierro con los alimentos o jugos altos en vitamina C, tales como naranja, piña, brócoli o fresa. 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, berros, acelgas)
- Brócoli
- Lentejas o frijoles
- Cereales enriquecidos con hierro
- Fruta seca (pasas, ciruela, chabacano [también conocido como albaricoque o damasco en algunos países])
- Productos de soya
- Nuez

## Alimentos altos en ácido fólico (folato)

*(0.4 miligramos al día)*

- Verduras de hojas verdes y oscuras (espinacas y las demás mencionadas arriba)
- Brócoli
- Espárragos
- Hígado\*

\*El hígado contiene cantidades excesivas de vitamina A. Cómelo con moderación (lee la página 15).

- Cereales enriquecidos con ácido fólico
- Naranjas y jugo de naranja
- Cacahuates (maní) y almendras
- Hongos
- Vitaminas prenatales (son la mejor fuente de ácido fólico)

## 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, de 2 a 3 onzas de pavo, 2 cucharadas aguacate

1 manzana pequeña = 1 fruta

### Bocadillo:

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

1 taza de zanahorias crudas = 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 una pirámide personalizada con un nivel de calorías adaptado a tus necesidades, visita: [www.mypyramid.gov/sp-index.html](http://www.mypyramid.gov/sp-index.html)



| ¿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><b>Granos integrales, legumbres</b></p> <p>1 rebanada de pan de trigo integral<br/> 1 tortilla de maíz (6 pulg.)<br/> 1 taza de cereal seco<br/> ½ taza de cereal caliente<br/> ½ taza de pasta integral o arroz integral cocido<br/> 6 galletas integrales</p> | <p>De 6 a 10 porciones diarias</p> <p><i>Por ejemplo:</i><br/> 2 rebanadas de pan para sándwich = 2 porciones de pan</p>                                  | <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■<br/> ■ ■ ■</p>   |
| <p><b>Verduras</b></p> <p>1 taza de verduras crudas o cocidas<br/> 1 taza de ensalada verde</p>  | <p>4 o más porciones diarias</p> <p><i>Por ejemplo:</i><br/> 1 taza de zanahorias crudas o ensalada de nopales como bocadillo = 1 porción de verduras</p> | <p>■ ■ ■ ■</p>  |
| <p><b>Fruta</b></p> <p>1 fruta fresca de tamaño pequeño a mediano<br/> 1 taza de fruta fresca picada<br/> 1 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><br/> 1 manzana con el almuerzo = 1 porción de fruta</p>   | <p>■ ■ ■</p>  |
| <p><b>Leche, yogurt, queso</b></p> <p>1 taza de yogurt o leche baja en grasa o sin grasa<br/> 1½ onzas de queso bajo en grasa</p>  | <p>3 o más porciones diarias (una mujer adolescente necesita 4 o más porciones)</p>   | <p>■ ■ ■</p>  |

\*Es mejor si comes fruta fresca en lugar de tomar demasiados 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>½ taza de queso cottage bajo en grasa (enriquecido con calcio)<br/>1 taza de leche de soya (enriquecida con calcio)</p> <p><b>Carne, pollo, pavo, pescado, frijol, huevo</b><br/>1 onza de carne magra, pollo, pavo o pescado<br/>½ taza de lentejas o frijoles cocidos<br/>1 huevo entero o 2 claras<br/>1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)<br/>¼ taza de nueces y semillas*<br/>¼ taza de queso cottage bajo en grasa (enriquecido con calcio)</p> | <p><i>Por ejemplo:</i><br/>1 taza de yogurt bajo en grasa como bocadillo = 1 porción de lácteos</p> <p>5 o más porciones diarias</p> <p><i>Por ejemplo:</i><br/>De 2 a 3 onzas de pavo para un sándwich = De 2 a 3 porciones de carne</p> | <p>■ ■ ■ ■ ■</p>  |
| <p><b>Grasas</b><br/>1 cucharadita de aceite de oliva o canola<br/>6 almendras crudas<br/>2 cucharadas de aguacate<br/>1 cucharada de aderezo para ensalada<br/>1 cucharadita de mantequilla o de margarina</p>   | <p>De 5 a 7 porciones diarias</p> <p><i>Por ejemplo:</i><br/>2 cucharadas de aguacate para un sándwich = 1 porción de grasa</p>   | <p>■ ■ ■ ■ ■ ■ ■</p>  |

\*Equivale a una porción de proteína y dos porciones de grasa.



## Menú sugerido

### DESAYUNO

- ½ taza de papaya o melón picado
- 2 rebanadas de pan integral tostado
- 1 huevo cocido
- 1 cucharadita de margarina
- 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 caldo de pollo con verduras
- 1 bolillo o 1 tortilla
- 1 taza de yogurt o fruta picada

### Bocadillo de la tarde

- 6 galletas integrales
- 1½ onzas de queso bajo en grasa
- 1 taza de bastones de zanahoria y tomates *cherry*

### CENA

- 3 onzas de pollo
- 1 taza de ensalada de verduras verdes o de nopales
- ½ taza de arroz integral al vapor o frijoles guisados

### Bocadillo de la noche

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

# 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 extra grande.



← 1 porción de fruta

vaso de leche de 8 onzas →



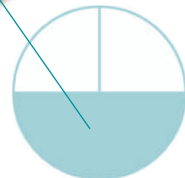
Una  $\frac{1}{4}$  parte del plato con una proteína saludable



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



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



## ¿Cuánto debes subir de peso?

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](http://kp.org/enciclopedia) y escribe IMC en el cuadro de búsqueda o ve a [kp.org/calculators](http://kp.org/calculators) [en inglés]).

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 |
|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--|
| Bajo 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 arterial 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, crema agria y salsas.
- Come carnes magras, pollo o pavo (sin piel) y pescado.
- Toma leche sin grasa o con 1 por ciento de grasa. Come yogurt y quesos sin grasa o bajos en grasa.
- Evita o limita los alimentos fritos y las comidas rápidas.
- Disminuye tu consumo de refrescos (sodas) regulares.
- 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.
- Toma agua en lugar de jugo.
- 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.





## No hagas dieta

El aumento de peso es muy importante para el crecimiento y el desarrollo normal de tu bebé. Si no comes los alimentos correctos en las cantidades correctas, es posible que tu bebé no reciba todos los nutrientes 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.
- No intentes bajar de peso mientras estés embarazada. Espera hasta que hayas dejado de amamantar a tu bebé para bajar de peso.
- 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 caldos.
- 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 forma 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 (la cantidad que hay en una taza de café de 8 onzas).
- No comas carne, pollo, chorizo, pescado (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 y caballa) refrigerados y envasados en frasco. Puedes comer paté enlatado, pastas o purés 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 preparados comercialmente y conservados a temperatura ambiente 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. Los quesos duros, los procesados, el queso crema y el queso cottage son seguros.
- No tomes leche sin pasteurizar ni comas ningún alimento que contenga leche sin pasteurizar.



- No comas ningún germinado o brote crudo, sobre todo la alfalfa.
- No comas ni bebas productos con Sweet'n Low (sacarina). Puedes usar otros endulzantes artificiales con moderación (de 3 a 4 porciones al día), incluidos Splenda (sucralosa) y NutraSweet (aspartamo).
- Limita la cantidad de hígado que comas. El hígado es el único alimento que contiene cantidades excesivas de vitamina A. El exceso de vitamina A puede provocar defectos de nacimiento. Por otro lado, las frutas y verduras que contengan vitamina A son totalmente seguras. 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.



# Pescado y el ácido docosahexaenoico (DHA en inglés)

## Pescado

Estudios del gobierno han demostrado que una de cada seis embarazadas en los Estados Unidos dará a luz un bebé cuya sangre ha sido contaminada con niveles de mercurio (elemento tóxico) superiores a los estándares de seguridad federales. La siguiente lista te ayudará a elegir los pescados y mariscos más seguros durante el embarazo.

| Pescados y mariscos con el nivel de mercurio más bajo   | No comas más de una sola porción de 3 onzas al mes   | Evita estos durante el embarazo  |
|---|--|--|
| <p>Cangrejo azul<br/>Lenguado<br/>Merluza<br/>Trucha (de criadero)<br/>Salmón (silvestre)<br/>Camarón</p> | <p>Mejillones<br/>Bagre de canal (silvestre)*<br/>Bacalao<br/>Ostiones americanos<br/>Salmón de los Grandes Lagos<br/>Sardina de lago<br/>Mahi mahi/Dorado<br/>Abadejo</p> | <p>Atún enlatado<br/>Halibut<br/>Caballa<br/>Róbalo de boca grande<br/>Marlin<br/>Pike<br/>Tiburón<br/>Pez espada<br/>Blanquillo (tilefish)<br/>Filetes de atún<br/>Róbalo<br/>Lucioperca<br/>Corvina blanca</p> |

\* 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:

[www.ewg.org/files/fishguide.pdf](http://www.ewg.org/files/fishguide.pdf) (en inglés)

[www.nrdc.org/health/effects/mercury/guide.asp](http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/guide.asp)  
(haz clic el enlace que dice La Onda Verde de NRDC)

## El ácido docosahexaenoico

El ácido docosahexaenoico (DHA) es un ácido graso omega 3. Se ha demostrado que es importante durante el embarazo para el crecimiento y el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso central y las retinas del bebé. La cantidad recomendada es de 200 miligramos al día. El DHA está presente en el pescado (sobre todo en el salmón silvestre y la trucha de criadero). El DHA también se encuentra en los alimentos enriquecidos con este ácido. Consulta a tu médico antes de tomar cualquier suplemento con DHA.

## Apuntes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**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 (7/10)

**[kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)**