

Hábitos de alimentación saludable durante el embarazo

Es importante que desarrolle hábitos de alimentación saludable en el embarazo, tanto para usted como para su bebé. A continuación, se encuentran algunas maneras para mantenerse saludable.

Tenga como objetivo mantener un peso saludable

A menudo, aumentar de peso de forma lenta y constante es lo mejor. Luego del primer trimestre, es posible que aumente aproximadamente una libra por semana. Si tenía sobrepeso antes del embarazo, necesita aumentar menos libras. Su proveedor de atención médica puede darle una meta de peso saludable para su embarazo.

No haga dieta

Ahora no es el momento de llevar a cabo una dieta. Es posible que no reciba la cantidad suficiente de nutrientes que usted y su bebé necesitan. En cambio, aprenda a comer de forma saludable. Comience a hacerlo por su bebé. Puede que luego lo haga por usted.

Vitaminas y suplementos

Consulte con su proveedor de atención médica acerca de tomar estos y otras vitaminas y suplementos prenatales.

- **El hierro** representa la sangre adicional que necesita ahora.
- **El calcio y la vitamina D** ayudan a mantener los huesos fuertes.
- **El ácido fólico** ayuda a prevenir determinadas anomalías congénitas.
- **El yodo** ayuda a que la tiroides funcione bien.
- Es posible que **no** sea seguro tomar algunas vitaminas. Su proveedor de atención médica le dirá cuáles debe evitar.

Líquidos



Beba al menos 8 a 10 vasos diarios de líquido. Su bebé necesita estos líquidos. Además, los líquidos disminuyen la constipación, eliminan las toxinas y los desechos, limitan la inflamación y ayudan a prevenir las infecciones de vejiga. Lo mejor es beber agua. Existen otras buenas opciones, tales como:

- Agua o agua carbonatada con una rodaja de limón o lima (también pueden ayudarle a calmar el malestar estomacal).
- Sopas claras con bajo contenido de sal
- Leche sin grasa o baja en grasa, leche de arroz o de soja enriquecida con calcio
- Paletas heladas o gelatina

Qué debe evitar

A continuación, se indican algunos alimentos que podrían dañar el crecimiento de su bebé. No coma ni beba:

- Alcohol
- Jugos y alimentos lácteos sin pasteurizar
- Carne, pollo, pescado o huevos crudos o poco cocidos
- Frutas y verduras sin lavar
- Carnes preparadas como salchichas o fiambres, a menos que se las cocine hasta el hervor
- Pescados con alto contenido de mercurio, como tiburón, pez espada, caballa gigante, blanquillo y atún blanco

Qué debe limitar

Consulte a su proveedor de atención médica si es seguro comer o beber:

- Cafeína
- Edulcorantes artificiales
- Vísceras
- Ciertos tipos de pescado
- Pescados y mariscos con menos contenido de mercurio, como langostinos, atún enlatado en agua, salmón, abadejo y bagre