



# La **Súper Guía** de Alimentación Sana en el Embarazo

Habitualmente.com

El embarazo es una excelente oportunidad para mejorar tu estilo de vida, lo cual incluye mejorar lo que comes.

Una alimentación saludable en el embarazo le dará a tu cuerpo la energía y fuerza que necesita para poder crear una vida y, sobre todo le aportará a tu bebé todos los nutrientes que necesita para un adecuado crecimiento y desarrollo.

Esta súper guía te ayudará a comer de forma saludable durante toda esta hermosa etapa. Encuentras todo lo que necesitas para tomar las mejores decisiones de alimentación para ti y para tu bebé.

Así que ponte cómoda y sigue leyendo...

*"Un bebé hará el amor más fuerte, los días más cortos, las noches más largas,  
los ahorros más pequeños, la casa más feliz y el futuro más emocionante".*

-Anónimo

¡Felicidades eres mamá!

Bienvenida a una etapa llena de amor, agradecimiento y crecimiento personal.

Si estás esperando tu primer bebé, seguro que comprendes bien esta sensación de no saber muy bien qué está pasando y no saber muy bien qué hacer (y qué no hacer) lo cual incluye en especial a la comida.

Y si es de tus segundos embarazos, estoy segura de que ya tienes valiosas experiencias para poner en práctica, pero también creo que quieres repasar y aprender un poco más sobre alimentación en el embarazo.

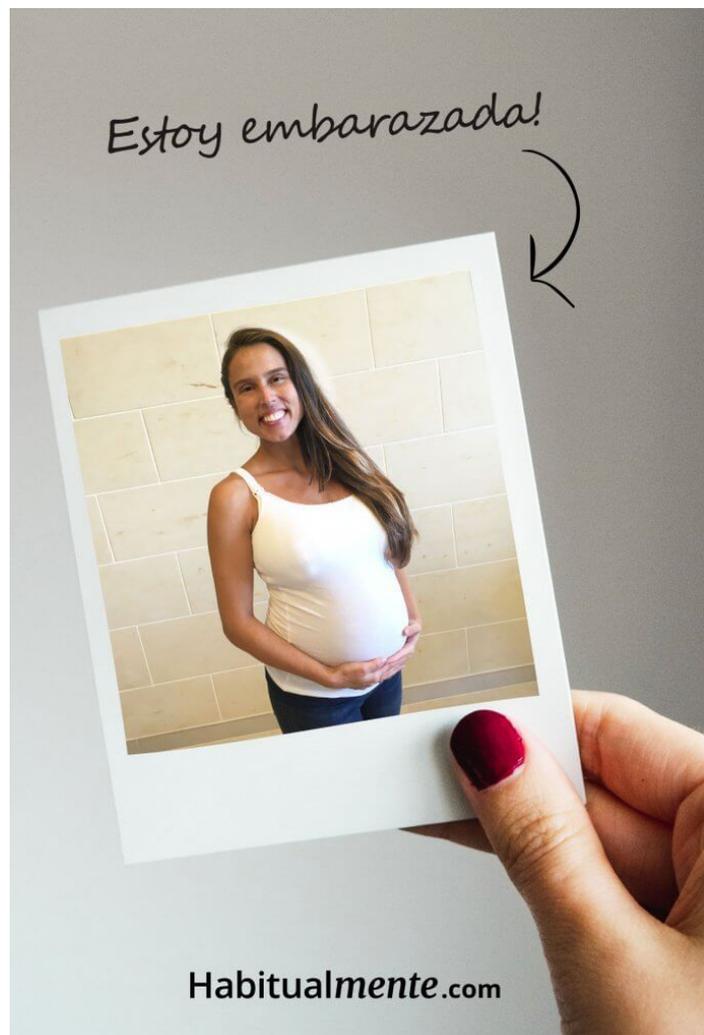
Por todas estas razones, **me decidí a crear esta guía con todo lo que he investigado sobre nutrición, lo que estudié en la universidad y lo que he aprendido durante mi embarazo.**

Sí, estoy esperando un bebé...

Estoy emocionada de mi futuro como mamá y realmente impactada con todo lo que mi cuerpo es capaz de lograr en tan poco tiempo.

Por eso, a pesar de los cambios físicos, las preocupaciones, los miedos y los altibajos emocionales, el embarazo es una etapa hermosa y sobre todo se convierte en una gran oportunidad.

Sí, una oportunidad.



Piénsalo: tienes 9 meses en tus manos, y cuentas con la motivación perfecta para empezar a mejorar tu estilo de vida completamente. Por ejemplo: mantenerte activa, dejar de fumar, aprender a manejar mejor el estrés o darle prioridad a tu descanso.

Y mejorar tu estilo de vida, incluye poner especial atención en tu alimentación

El embarazo es una excelente oportunidad para empezar a comer más sano



La elección de alimentos durante el embarazo es muy importante.

Tanto que recientemente se han descubierto que muchas condiciones que aparecen a lo largo de la vida, que pueden originarse desde antes del nacimiento, es decir tener un origen fetal [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5682869/> ]

Los malos hábitos alimenticios y el aumento de peso excesivo también pueden aumentar el riesgo de que la mamá padezca diabetes gestacional y otras complicaciones [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20177292> ]

Por eso, necesitas asegurarte de que tu alimentación proporcione los nutrientes necesarios para que disfrutes de un embarazo saludable [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1721347/pdf/v086p000F4.pdf> ]

Y esta guía te ayudará a lograrlo.

**La súper guía de alimentación sana en el embarazo**

**La súper guía de  
alimentación sana  
en **el embarazo****



**Habitualmente.com**

En esta súper guía de alimentación saludable en el embarazo encuentras todo lo que necesitas para tomar las mejores decisiones de alimentación para ti y para tu bebé.

## **Esto es todo lo que aprenderás:**

- Preguntas clave sobre la nutrición en el embarazo
  - ¿Es necesario comer mucho más (o comer por dos)?
  - ¿Cuántas calorías se necesitan en el embarazo?
  - ¿Se puede comer alimentos chatarra o dulces ilimitados?
  - ¿Cómo calmar los antojos no saludables o el hambre feroz?
  - ¿Por qué no hay que hacer ningún tipo de dieta en el embarazo?
  - ¿Cuánto peso se recomienda subir en el embarazo?
  - ¿Cómo está repartido el peso en el embarazo?
- Alimentos saludables que deben incluirse en el embarazo
- Alimentos y bebidas que NO deben de consumirse en el embarazo
- Alimentos y bebidas que deben consumirse con precaución en el embarazo
- ¿Qué nutrientes deben suplementarse en el embarazo?
- Recomendaciones nutricionales para los síntomas comunes de cada trimestre
  - Primer trimestre
  - Segundo trimestre
  - Tercer Trimestre
- Medidas de higiene en tu cocina

¿Qué te parece?...

## **Antes de empezar por favor lee esta pequeña nota:**

*\* Nota: Es recomendable que consultes siempre a tu médico ante cualquier duda y antes de tomar decisiones respecto a tu alimentación. No todos los embarazos son iguales y existen ciertas condiciones de salud que requieren de algunos cambios en tu alimentación y/o una suplementación especial.*

¿Listo?

Ahora sí ¡vamos a ello!

## Preguntas clave sobre la nutrición en el embarazo



**Preguntas clave sobre  
la nutrición y el peso  
en el embarazo**

**Habitualmente.com**

Cuando le di la noticia a mi abuela de que estaba embarazada, no podía de la emoción: *"¡voy a ser bisabuela!"* gritaba por teléfono. Pero enseguida me dijo: *"- ahora sí es momento de que comas más ¿eh?..."*

No respondí, solo la deje tranquila diciéndole que no se preocupara.

Sin embargo, este tipo de creencias y otras, continúan pasando de generación en generación.

Por eso, aquí vamos a aclarar algunas preguntas típicas sobre nutrición y peso en el embarazo.

### **¿Es necesario comer mucho más (o comer por dos)?**

Es verdad que necesitas un poco más de calorías durante cada trimestre del embarazo, lo cual significa aumentar algunas porciones de alimentos saludables.

Pero, no se trata de doblar todas las porciones que comes (incluso si tienes un embarazo múltiple).

**Olvida la creencia de que tienes que comer por dos ¡es falso!**

**En el embarazo **no** tienes que comer por dos**

*Las calorías adicionales son pocas y se incrementan paulatinamente*



Habitualmente.com

Las calorías adicionales que necesitas son muy pocas en el primer trimestre y poco a poco se van incrementando conforme el bebé crece.

Estas pocas calorías adicionales pueden adquirirse fácilmente con por ejemplo: dos piezas de fruta extra, quizás servirte una porción más de legumbres en tu plato o una rebanada adicional de pan integral para acompañar tu cena.

Lo más importante es que la fuente de esas calorías provenga de alimentos saludables.

Las recomendaciones de alimentación saludable en el embarazo no son muy diferentes que las recomendaciones para una mujer sin hijos o incluso para un hombre.

**Comer sano en el embarazo es igual a comer sano en otra etapa de la vida.**

*(Vuelve a leer eso)*

Lo único que modificamos es algunos alimentos y bebidas para evitar riesgos y, quizás añadimos otros alimentos por su gran valor nutricional. También puede cambiar la cantidad y frecuencia en lo que comes y bebes.

Pero a grandes rasgos, la alimentación en el embarazo es simplemente seguir una alimentación sana y punto.

Sin embargo, seguramente te estás preguntando *¿cuántas calorías necesito en el embarazo?*

Vamos a ello.

¿Cuántas calorías se necesitan en el embarazo?

¿Cuántas **calorías**  
**extras** se necesitan  
en el embarazo?



Habitualmente.com

Es una pregunta muy típica ¿cierto?

Primero voy a darte la respuesta técnicamente.

Una mujer embarazada de peso normal, que hace 30 minutos de ejercicio debe tener una ingesta calórica de: [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15159239> ]

- 1,800 calorías en total durante el primer trimestre
- 2,200 calorías en total durante el segundo trimestre
- 2,400 calorías en total durante el tercer trimestre

Si vemos a la recomendación solo a partir de calorías extras [ <https://academic.oup.com/ajcn/article/79/6/1078/4690222> ] :

- 350 calorías extras al día en el segundo trimestre
- 500 calorías extras al día en el tercer trimestre

Otra recomendación indica:

- 70 calorías al día durante el primer trimestre
- 266 a 360 calorías al día durante el segundo trimestre
- 437 a 496 calorías al día durante el tercer trimestre

Además de ser números que pueden variar, generalmente son recomendaciones para mujeres con un peso normal al inicio del embarazo. Si tienes sobrepeso, obesidad o bajo peso la recomendación es distinta.

Uff... complicado ¿verdad?

**El problema con las calorías que “necesitas” en cada trimestre del embarazo, es el siguiente:**

Si te digo que debes comer 350 extras durante el segundo trimestre, es probable que comiences inconscientemente a ajustar lo que comes.

Tal vez dejas de comer algo para no pasarte o al revés comes de más para completar las calorías que crees que te hacen falta.

**Lo cual te aleja de lo que realmente importa que es escuchar a tu cuerpo y tomar las decisiones saludables basándote en tu señal de hambre y saciedad.**

Lo mejor es elegir alimentos saludables para adquirir las calorías que necesitas y dejarte guiar por tu hambre y saciedad.

Además ¿sabes una cosa?... contar calorías no es fácil.

Es más ni yo que estudié nutrición lo hago porque además de agotador ¡no es necesario!

Fíjate 350 calorías pueden verse así:



Por eso una vez más: lo mejor es elegir alimentos saludables para adquirir las calorías que necesitas y dejarte guiar por tu hambre y saciedad.

**Piensa que tu embarazo es la mejor oportunidad que tienes para comenzar a escuchar las necesidades de tu cuerpo.**

Así que si aún tienes hambre, sírvete otra porción de esa rico guisado de garbanzos y al revés si ya estás satisfecha quizás guardes tu manzana para más tarde.

*Mamá Tip: Durante el embarazo no tienes que contar calorías, lo mejor que puedes hacer es concentrarte en elegir alimentos saludables y guiarte por tu hambre o saciedad.*

## ¿Se puede comer alimentos "chatarra" o dulces ilimitados?

Muchas mujeres en el mundo al quedar embarazadas optan una mentalidad de "por fin puedo comer todo lo que yo quiera" o "después del embarazo me preocupo de bajar" y así con la justificación de los antojos, empezamos a comer sin control dulces, chocolates, churritos, galletas, helados, pasteles y otros alimentos no saludables.

Y aquí aparecen varios problemas:

- **Estarás comiendo más calorías de las que necesitas**

Esto contribuye a que aumentes mucho más del peso recomendado, lo cual tiene varias consecuencias, por ejemplo: puede aumentar la probabilidad de tener una complicación durante el embarazo y en el parto.

Además será más difícil volver a tu peso normal después de tener a tu bebé.

- **Si bebes refrescos, entonces dejas de tomar agua**

Si es una bebida azucarada como refrescos, sodas o zumos naturales o industriales, muy probablemente dejarás de tomar agua (que es lo que realmente necesitas beber en todo tu embarazo).

Además se ha visto que las bebidas azucaradas pueden afectar la salud del bebé más tarde en su vida [ <https://academic.oup.com/ije/article/46/5/1499/3861466> ]

- **Estarás reemplazando a los alimentos nutritivos**

Tu estómago tiene cierta capacidad (sobre todo durante el tercer trimestre) así que estarás llenándolo con alimentos que no aportan nada valioso para ti ni para el desarrollo del bebé

Todo lo que comes pasa por la placenta, así que no lo estarás aportando los nutrientes necesarios a tu bebé, sino simplemente azúcares o grasas no saludables.



**La comida no saludable  
en el embarazo **no te  
aporta los nutrientes  
que necesitas****

Habitualmente.com

Por si fuera poco, se ha visto que la comida rápida en el embarazo está asociada a la aparición de diabetes gestacional [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4162567/> ] [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28262323> ] .

Comer alimentos con grandes cantidades de azúcares hace que el bebé tenga un mayor tamaño y peso, lo cual puede producir complicaciones durante el parto, aumentar la frecuencia de cesáreas, desgarros, etc. [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5638078/> ]

### **Pero, los antojos son casi inevitables... ¿cierto?**

Te confieso que durante mi embarazo, tomé un bus a las 9 de la noche solo para ir al último supermercado abierto y comprarme un helado de vainilla ¡eso sí que era un antojo desesperado!

Después de ese día me di cuenta de que ese antojo se hubiera podido reemplazar con una malteada de leche y banana congelada en casa, porque en realidad lo que mi cuerpo estaba pidiendo no era un helado, sino carbohidratos y energía rápida.

Parece fácil permitirte ciertos gustos y antojos durante tu embarazo, pero comer saludablemente durante esos nueve meses tan importantes, puede evitar que tu bebé sea obeso e incluso prevenir enfermedades más tarde en su vida [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3091013/> ] [

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(89\)90710-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(89)90710-1/fulltext) ]

Calmar tus antojos con alimentos saludables es una inversión para la salud futura de tu bebé

Algo que sin duda merece la pena considerar ¿cierto?

### **¿Y qué pasa si tengo hambre repentina?**

Es común que en el embarazo de pronto tienes demasiada hambre y la necesidad de comer algo es tan grande que terminas eligiendo lo que esté más a la mano (lo cual probablemente no es saludable)

Recuerdo que una vez tuve tanta, pero tanta hambre que me compré una bolsa de galletas, porque era de las únicas opciones en una máquina vendedora.

Pero como leíste, los alimentos con azúcares añadidos como cereales de desayuno, galletas, pasteles, bizcochos o helados, no te estarán aportando nutrientes importantes y solo te darán muchas calorías que pueden repercutir en una ganancia de peso extra (e innecesario) en tu embarazo.

*Mamá Tip: Recuerda que en el embarazo es una etapa en la que mejor deberías de comer, trata de que tus antojos no saludables sean realmente poco frecuentes.*

¿Cómo calmar lo antojos en el embarazo o el hambre feroz?

¿Cómo calmar **los**  
**antojos** y el hambre  
feroz en el embarazo?



Habitualmente.com

Mis recomendaciones para ti son las siguientes:

- No está mal tener antojos y darse un gusto de vez en cuando, pero debe ser definitivamente muy poco frecuente
- Realiza pequeñas comidas al día, para que no tengas hambre feroz. Tal vez puedes guiarte por horas, así que no pases más de 3 horas sin comer.
- Evita cualquier tipo de bebida azucarada, jugo o zumo (industrial o natural) ¡¡necesitas beber agua!! Piensa en esto: tu no riegas tus plantas con refresco, entonces tampoco se lo des a tu bebé
- Lleva siempre un pequeño snack contigo, una manzana o cualquier fruta será ideal

***Este artículo tiene un montón de ideas de [snacks saludables](#)***

Por último, trata de encontrar un alimento más nutritivo y saludable que calme ese antojo, te aseguro que siempre habrá una mejor opción

**Aquí te dejo algunas sugerencias para reemplazar de forma saludable y deliciosa tus antojos no saludables:**

- Helado por una malteada casera de frutas congeladas
- Rebanada de pastel o muffin por pancake de avena, huevo y banana
- Chips de bolsa por frutos secos (trata de que no sean salados) o una taza de palomitas hechas en la sartén
- Chocolates con leche o blanco por un cuadrito de chocolate 80% cacao (cuida la porción)
- Dulces o caramelos por fruta fresca

*Nota: Si tienes alguna condición en tu embarazo como por ejemplo preeclampsia o diabetes gestacional, es sumamente importante que te asesores con un profesional de la salud para llevar un mejor asesoramiento de tu alimentación*

## ¿Por qué no hay que hacer ningún tipo de dieta en el embarazo?

Con "dieta" me refiero a una régimen para bajar de peso como: ayuno intermitente, dieta Atkins, de la zona, etc.

Este punto es especialmente importante para aquellas mamás que se preocupan de subir de peso exageradamente en el embarazo, o aquellas que ya tienen un sobrepeso y buscan evitar subir muchos kilos durante los siguientes 9 meses.

Y también para aquellas mujeres que presentan diabetes gestacional, tienen obesidad o presentan otras complicaciones en el embarazo.

Una restricción calórica, recortar grupos de alimentos, hacer ayuno, o seguir cualquier dieta, puede ocasionar pérdidas de nutrientes importantísimos, resultando en problemas con el desarrollo del bebé, dificultades para amamantar, parto prematuro y bajo peso al nacer [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14652296> ] .



Es verdad que en el embarazo tienes que renunciar a tu figura pero, tampoco significa que no puedas recuperarla al término de tu embarazo, así que este cambio en tu cuerpo es temporal (y créeme que lo vale todo).

Todo el peso post embarazo se reducirá fácilmente si continuas con tus hábitos saludables y si decides lactar (algo que te recomiendo muy ampliamente por lo menos los primeros 6 meses).

Y esto pasa porque además de aportar el mejor alimento en el mundo a tu recién nacido, la producción de leche materna requiere de muchas calorías (aproximadamente 500 calorías adicionales), es muy probable que los kilos extras disminuyan paulatinamente porque alimentar a tu recién nacido estará haciendo uso de tus reservas grasas.

[importante] Durante el embarazo no es momento de hacer una dieta, es momento de cuidar y nutrir tu cuerpo para crear una vida. [/importante]

Así que lo importante para tu salud y la del bebé es tener un adecuado aumento de peso [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3091013/> ]

Entonces ¿cuánto peso debo subir durante mi embarazo?....

Vamos a ello.

¿Cuánto peso se recomienda subir en el embarazo?

¿Cuánto **peso** se  
recomienda subir  
en el embarazo?



En el embarazo es difícil establecer un aumento de peso exacto puesto que hay muchas variables que se deben de tomar en cuenta. Por ejemplo: el peso previo de la mamá, su altura y composición corporal, la edad de la mujer, el desarrollo fetal y su estado de salud actual.

Sin embargo, ya leíste que aumentar mucho de peso o aumentar muy poco puede traer problemas y complicaciones durante tu embarazo.

Por eso, hay ciertos rangos de peso saludable para saber si el aumento de peso es el adecuado [ [https://www.cbsnews.com/htdocs/pdf/052809\\_pregnancy.pdf](https://www.cbsnews.com/htdocs/pdf/052809_pregnancy.pdf) ]

El parámetro estándar para poder considerar el aumento adecuado de peso es el IMC (índice de masa corporal) previo de la mamá [ <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Weight-Gain-During-Pregnancy?IsMobileSet=false> ] [ <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html> ]

*¿Qué es el IMC? Es una fórmula que toma en cuenta tu altura y peso, el resultado te posiciona en una categoría ya sea: bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad.*

Estas son las recomendaciones de aumento de peso en el embarazo tomando en cuenta el IMC de la madre al quedar embarazada [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK32799/#summary.s1> ] . Las recomendaciones de aumento de peso pueden variar, si se trata de un embarazo múltiple [ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-weight-gain/art-20044360> ] :

- Bajo peso (menos de 18.5) aumento de 12.5 a 18 kg
- Peso normal (18.5 a 24.9) aumento de 11.5 a 16 kg
- Sobrepeso (25 a 29.9) aumento de 7 a 11.5 kg
- Obesidad (igual o más de 30) ) aumento de 5 a 9 kg

# Aumento de peso recomendado **en el** **embarazo:**

*Usando como referencia el IMC  
previo de la mamá*

<b>IMC* de la mamá en embarazo normal</b>	<b>Rango de peso recomendado en embarazo normal en kg</b>
Bajo peso (menos de 18.5)	12.5 a 18
Peso normal (18.5 a 24.9)	11.5 a 16
Sobrepeso (25 a 29.9)	7 a 11.5
Obesidad (igual o más de 30)	5 a 9
	<b>Rango de peso recomendado en embarazo múltiple en kg</b>
Peso normal (18.5 a 24.9)	17 a 25
Sobrepeso (25 a 29.9)	14 a 23
Obesidad (igual o más de 30)	11 a 19

\*IMC: Índice de masa corporal en kg/m<sup>3</sup>

**Fuente:** Institute of Medicine (US) and National Research Council (US) Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines; Rasmussen KM, Yaktine AL, editors. National Academies Press (US); 2009.

Habitualmente.com

- **Si comienzas tu embarazo con un peso normal:**

Si comienzas tu embarazo con un peso normal y en cada revisión todo está en orden, no es necesario pesarte en cada consulta, ni en tu casa. Yo a veces lo hago por curiosidad pero no porque la doctora me lo indique.

Si todo va bien y comes saludable, no hay nada de que preocuparte, aumentarás el peso justo y necesario.

- **Si comienzas tu embarazo con sobrepeso u obesidad (o estás aumentando mucho de peso):**

Aumentar más del peso necesario puede tener ciertas consecuencias, por ejemplo: diabetes gestacional, parto prematuro y parto por cesárea. Los bebés también tienen un mayor riesgo de ciertos problemas, como defectos de nacimiento, macrosomía con posibles lesiones de nacimiento y obesidad infantil [ [https://www.ajog.org/article/S0002-9378\(15\)00040-X/fulltext](https://www.ajog.org/article/S0002-9378(15)00040-X/fulltext) ] .

Pero ¡OJO! Si has aumentado más del peso mencionado en la tabla, por ningún motivo comiences a hacer una dieta.

Restringir calorías o recortar grupos de alimentos puede perjudicar el desarrollo de tu bebé.

**Mejor, enfócate en comer saludable, estar activa y mantener estos hábitos saludables durante tu embarazo para controlar el aumento de peso.**

Y sobre todo acude con un nutricionista que pueda monitorear tu alimentación de cerca.

- **Si comienzas tu embarazo con bajo peso o estás aumentando muy poco de peso:**

Una mamá con bajo peso antes de quedar embarazada y con un aumento menor al recomendado durante el embarazo, también puede presentar complicaciones en el desarrollo del bebé y bajo peso al nacer.

El bajo peso al nacer se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades más tarde durante la vida de tu hijo. Por ejemplo: algunos estudios han visto que los bebés con bajo peso tenían mayores de enfermedades de corazón y

diabetes [ <https://www.sciencedaily.com/releases/2008/06/080630200951.htm> ] [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24479490> ]

Si es tu caso y comenzaste tu embarazo con bajo peso o estás aumentando menos peso del recomendado, es importante que lo comentes con tu médico y acudas con un nutricionista para que pueda evaluarte de cerca y así monitorear que tu alimentación sea completa y suficiente.

Algunas mujeres bajan de peso durante el primer trimestre debido a las náuseas y los vómitos, pero en los meses siguientes lo recuperan. Así que no te preocupes si bajaste de peso durante el primer trimestre.

*Mamá Tip:* se recomienda que una mujer que empieza su embarazo con peso normal (IMC entre 18.5 y 24.9) debería aumentar 11 a 16 kg durante los 9 meses. En cambio, una mujer que tiene sobrepeso u obesidad al comienzo del embarazo debe aumentar entre 7 a 11 kg.

### **Pero, los rangos de peso no son una regla exacta**

Los pesos que aparecen en la tabla son un aproximado para la población en general [ [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_533\\_Embarazo\\_AETSA\\_copl.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_533_Embarazo_AETSA_copl.pdf) ]

Así que si tu médico indica que el bebé tiene un desarrollo adecuado, entonces sólo enfócate en comer sano y mantenerte activa.

Lo más importante es que comas saludable, te mantengas activa y acudas a tus revisiones

## ¿Cómo suele estar repartido el peso en el embarazo?

El peso que ganas en tu embarazo, está distribuido aproximadamente de esta manera [ <https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-weight-gain/> ]



Así que toda la “infraestructura” para soportar al bebé y el peso del bebé, pueden sumar hasta ¡11 kg!

Esto no quiere decir que si aumentas menos de 11 kilos algo malo está ocurriendo, recuerda que cada mujer, cada embarazo y cada bebé es distinto así que estas cifras son **solo un aproximado** con una finalidad didáctica.

## Alimentos saludables que debes incluir en tu embarazo



Tienes que asegurarte de que tu alimentación te aporte los nutrientes necesarios y energía para que el bebé se desarrolle y crezca adecuadamente.

Además comer sano te ayudará a que tu cuerpo esté saludable para hacer frente a todos esos cambios que están ocurriendo.

Eso sí, no se trata de que solo te diga lo que no puedes comer y entonces incluir todo lo demás (sea saludable o no).

Se trata de que tus elecciones de alimentos sean conscientes y que pongas atención a la calidad nutricional de lo que comes.

A fin de cuentas, **esos nutrientes son los ladrillos con los que tu cuerpo está creando una nueva vida.**

La buena noticia es que la alimentación saludable durante el embarazo no es tan diferente a la alimentación saludable de una mujer no embarazada, o hasta de un hombre ¡es en serio!

Tenemos las mismas bases y fundamentos, así que no tienes que romperte la cabeza pensando en qué poner en tu plato.

[El plato de Harvard](#) es un modelo de alimentación y, es una excelente referencia y guía visual para saber qué alimentos debemos de incluir en cada una de nuestras comidas (lo vamos a explicar a detalle más adelante).

# El plato del COMER SANO



Habitualmente.com

Es como una plantilla que fácilmente puedes seguir para asegurarte de que tus comidas aporten los nutrientes que necesitas, estén equilibradas y que los alimentos que elijas sean saludables.

Por eso puede serte de gran ayuda durante tu embarazo.

Si te aseguras de que los 6 grupos de alimentos están en tus comidas, toda tu alimentación durante el embarazo será mucho más saludable para ti y para el bebé.

1. Verduras
2. Frutas
3. Cereales integrales
4. Proteínas
5. Grasas saludables
6. Agua

A continuación veremos cada grupo de alimento, los colores te ayudan a identificarlos mejor.

Existen ciertos alimentos que por sus propiedades nutricionales te recomiendo incluir durante esta etapa prenatal y al revés, algunos alimentos de cada categoría que sería mejor evitar.

Vamos a ello:

## 1. Verduras



**Beneficios de incluir verduras en tu embarazo:**

- Tu alimentación será más alta en minerales, vitaminas y otros nutrientes importantes como el magnesio y potasio, vitaminas C y E, folato, carotenoides, flavonoides, y un etcétera muy saludable [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11238752> ] [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23974737> ]
- Tienen fibra lo que te ayuda a evitar el estreñimiento y las hemorroides, además de controlar tu glucosa en sangre.
- Ayudan al adecuado crecimiento de tu bebé [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19158218> ] y previene el bajo peso al nacer [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22299448> ]
- Se ha visto que pueden prevenir el eczema en los recién nacidos [ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1398-9995.2009.02267.x> ]
- Ayudan a cuidar tu peso durante el embarazo

### ¿Cuántas verduras debo comer?

Las verduras son las protagonistas de tus comidas.

Estás pueden ser horneadas o frescas como en una ensalada, pero si te pasas de la recomendación, mucho mejor.

Te darás cuenta de que comer verduras tiene muchos grandes beneficios pero... la mayoría de estos beneficios, se logra cumpliendo la recomendación mínima de 5 porciones al día y se pierden con menos de 3 porciones.

[importante] Más de la mitad de tu plato debe tener verduras [/importante]

Te recomiendo que incluyas en especial las siguientes verduras:

- Verduras de hoja verde como espinacas, col rizada (kale) o acelgas: tienen un gran contenido de ácido fólico y calcio
- Brócoli: es mejor si lo cocinas al vapor para que se conserven las vitaminas
- Espárragos: también te aportan una buena dosis de ácido fólico
- Pimientos de colores: combinan con casi todo, pueden comerse fácilmente y tienen vitamina C
- Zanahorias: aportan carotenos, que tu cuerpo convertirá en Vitamina A (solo de ser necesario), así que es una forma eficiente y segura de recibir esta vitamina.

**¡OJO!** Los brotes o germinados crudos, como la alfalfa o la soya, deberían evitarse porque tienen un elevado riesgo de contener ciertas bacterias, así que mejor evítalos en tu embarazo [

<https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda-guidance-document/draft-guidance-industry-compliance-and-recommendations-implementation-standards-growing-harvesting> ]

## 2. Frutas



### Beneficios de incluir frutas en tu embarazo:

- Ayudan a disminuir los antojos dulces
- También aportan fibra para prevenir el estreñimiento y controlar tu curva de glucosa
- La energía de las frutas te ayuda a contrarrestar los picos de cansancio
- Son un excelente snack portátil para esa hambre feroz repentina
- Tienen las vitaminas y minerales que necesitas durante tu embarazo como vitamina C, ácido fólico, vitaminas del complejo B, vitamina A, E y K, potasio y magnesio
- Ayudan a mantener una hidratación óptima
- La composición nutricional puede prevenir el eczema en los recién nacidos [ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1398-9995.2009.02267.x> ]

- Ayudan a cuidar tu peso durante el embarazo

### **¿Cuántas frutas debo comer?**

Todas las que tú quieras, pero mínimo incluye 3 porciones en tu día.

[importante] Incluye mínimo 3 porciones de fruta al día [/importante]

La única regla es que varies las frutas que comes, es decir, trata de comer muchos colores, mientras más diversidad tengas ¡mejor!.

De esta forma, tu cuerpo absorbe todas las vitaminas y además hace de tus comidas visualmente más atractivas y deliciosas.

Una forma de lograrlo es comer las frutas de la temporada (que además son más baratas) o incluso las frutas congeladas, las cuales en mi caso fueron de gran ayuda con las náuseas y con el calor repentino que se suele sentir en ocasiones.

### **Te recomiendo que incluyas en especial las siguientes frutas:**

- Bananas: tienen potasio, y vitamina B6 la cual se ha relacionado con disminuir las náuseas y disconfort intestinal [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4020031/> ]
- Manzanas: Las manzanas son ricas en fibra que te ayudara a no constiparte. Además, un estudio vio que los bebés de las mujeres embarazadas que comían manzanas en su embarazo, presentaban menos asma [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2117307/> ]
- Frutos rojos (frambuesas, moras, berries): son antioxidantes y aportan folato, vitamina C y fibra
- Frutas cítricas: contienen vitamina C y ayudarán a mantenerte hidratada. Además pueden ayudar a que el hierro se absorba mejor.
- Sandía: por su gran cantidad de agua te ayuda con los picos de calor que suelen sentirse en el embarazo y a hidratarte bien

**¡OJO!** Los jugos o zumos de frutas, aunque sean naturales y recién exprimidos, te generan un pico de glucosa y carecen de fibra. Por este motivo, no están recomendados. Mastica tus frutas y no las bebas.

[Este artículo te ayuda a incorporar más frutas y verduras en tu día](#)

### 3. Cereales de grano entero (o integrales) y tubérculos



#### **Beneficios de incluir cereales integrales en tu embarazo:**

- Contienen fibra que ayudan a sentirte satisfecha después de comer
- Evitan picos de glucosa lo cual tiene grandes beneficios para prevenir complicaciones en el embarazo [ <https://academic.oup.com/ajcn/article/84/4/807/4633214> ]
- Ayudan a que el bebé tenga un peso normal al nacer [ <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/maternal-carbohydrate-intake-and-pregnancy-outcome/28F8E1C5E1460E67F2F1CE0C1D06EE81> ]
- Te aportan energía constante, y prevenir picos de cansancio [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23422921> ]
- Los granos integrales como la avena o la harina de trigo integral, te aporta vitamina B, vitamina E y muchos minerales que tu cuerpo necesita

#### **¿Cuántas porciones de cereales integrales y tubérculos debo comer?**

Si visualizas tu plato, una cuarta parte debe contener una porción de cereales integrales o tubérculos.

Una cuarta parte de tu plato debe contener cereales

**Te recomiendo que incluyas en especial los siguientes cereales integrales y carbohidratos saludables:**

- Arroz
- Avena
- Quinoa
- Pasta integral
- Pan integral o de centeno (fíjate que en la etiqueta mencione hecho con harina de grano entero)
- Amaranto
- Maíz entero
- Tortillas de maíz nixtamalizado (no de harina)
- Patata dulce o camote
- Las patatas (papas) hervidas o al horno y acompañadas de muchas verduras

**¡OJO!** Si no estás acostumbrada a comer alimentos integrales, ve poco a poco. Por ejemplo: primero mezcla pasta normal con pasta integral, esto ayudará a evitar distensión y discomfort abdominal.

**Te recomiendo que le des preferencia a los cereales integrales en lugar de:**

- Cereales con azúcares añadidos como: barras de granola, muesli, o cereales de desayuno
- Pan blanco, pasteles, galletas, bollería industrial y derivados de harinas blancas
- Papas fritas y chips de bolsa

[Este artículo te dice más sobre los cereales integrales \(para que aprendas a identificarlos\)](#)

## 4. Grasas saludables



### Beneficios de incluir grasas saludables en tu embarazo:

- Te aportan energía
- Ayudan a la absorción de vitaminas importantes como la vitamina E y D
- Ayudan a la fabricación de hormonas
- Aportan ácidos grasos esenciales, omega-3 y omega-6 necesarios para el desarrollo del cerebro, ojos y sistema nervioso del bebé [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20329590> ] [ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1740-8709.2011.00299.x> ]

### ¿Cuántas grasas debo comer?

Se recomienda que un 30% de todas las calorías en tu día provenga de alimentos con grasas saludables.

**El 30% de todo lo que comes debe provenir de grasas saludables**

Pero honestamente es muy fácil excederse en esta recomendación, así que por eso, usa una cuchara para medir el aceite que agregas a tus comidas y con el que usas para cocinar.

Es mejor si evitas los alimentos fritos o capeados, y le das preferencia a otras formas de cocción como horneados, al vapor o a la plancha.

**Te recomiendo que incluyas en especial las siguientes grasas saludables en tu plato:**

- Aguacate
- Aceite de oliva
- Semillas como: semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de sésamo)
- Aceites vegetales (aceite de maíz, aceite de cártamo, aceite de sésamo, aceite de girasol)
- Tahini (pasta de sésamo)
- Sardinias
- Quesos duros pasteurizados (la porción es del tamaño de tu dedo pulgar)
- Frutos secos como almendras, nueces o pistachos (de preferencia sin sal)

¡OJO! los anacardos contienen mucho selenio, así que consumirlos de forma esporádica

[Y este artículo te dice más sobre el aceite de oliva para elegir el adecuado](#)

**Te recomiendo que evites este tipo de grasas no saludables:**

- Grasa saturada y grasas *trans* presentes en los alimentos ultraprocesados como las chips, las galletas, los pasteles, helados, pizzas, etc
- Manteca de cerdo o mantequilla
- Bacon o tocino y embutidos
- Aceite de palma y de coco

[Este artículo te dice más sobre las grasas y cómo elegirlas mejor](#)

## 5. Proteínas saludables



### Beneficios de incluir proteínas saludables en tu embarazo:

- Las legumbres o leguminosas son ricas en folato y fibra [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5188421/> ]
- Aportan los aminoácidos necesarios para el desarrollo de tu bebé, pues tienen muchas funciones importantes en tu cuerpo y en tu embarazo como: transporte de nutrientes, crecimiento y estructura, anticuerpo, etc
- Las fuentes de proteína animal te aportan vitamina B12 y hierro
- Los lácteos también aportan proteína y, una de las mejores opciones es el yogurt natural por su contenido de calcio y probióticos [ <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11892-014-0567-0> ] . Además el yogurt es mejor tolerado que otro tipo de productos lácteos [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3934956> ]

Si te fijas se hace énfasis en que las proteínas sean saludables, porque cuando eliges alimentos para obtener tu aporte de proteína, tu cuerpo también absorbe el resto de sustancias y nutrientes que contiene ese alimento.

Me explico mejor: cuando tu comes alimentos con proteína, tu cuerpo no solo absorbe estos valiosos aminoácidos, sino que también absorbe la grasa, la fibra, el sodio, etc.

Por eso es importante que pongas atención en la fuente de tus proteínas.

### **¿Cuánta proteína debo comer?**

Si visualizas tu plato, una cuarta parte debe contener una porción de proteína.

**Una cuarta parte de tu plato debe ser proteína**

Una porción adecuada de alimentos de origen animal sería del tamaño del puño de tu mano o de tu palma. Si se trata de legumbres 1/2 taza ya cocinadas será suficiente.

### **Te recomiendo que incluyas en especial las siguientes fuentes de proteína**

*(recuerda que las fuentes animales deben estar muy bien cocidas):*

- Legumbres o leguminosas como frijoles, lentejas, guisantes, garbanzos en todas las versiones: como guarnición, guisados, humus, etc.
- Huevos
- Pollo, pavo o conejo
- Lácteos como yogurt natural (sin azúcar), leche y quesos pasteurizados
- Pescado (evitar el pescado con alto mercurio)
- Cortes de carne magros

**¡OJO!** Si estás embarazada y eres vegana o vegetariana, es importante que acudas con un nutricionista o nutriólogo para que te ayude a establecer el mejor aporte de proteínas a partir de fuentes vegetales.

### **Te recomiendo que evites este tipo de fuentes de proteína:**

- Paté, hígado de res o de cerdo (por su alto contenido en vitamina A)
- Lácteos con azúcar añadida: los derivados de leche contienen un tipo de azúcar natural, el problema aparece cuando se le adiciona azúcar como ocurre con los yogures de sabores, las bebidas de sabores o helados
- Embutidos y carnes frías, además de contener grasas saturadas y otros compuestos no saludables, tienes que tener cuidado porque pueden ser portadores de listeria
- Quesos frescos a partir de leche no pasteurizada
- Pescados con alto contenido de mercurio

## Algunos artículos para completar el tema de las proteínas:

[Este artículo te dice más sobre las proteínas y cómo elegirlas mejor](#)

[Este artículo te dice más sobre las carnes, pollo, pescado y huevo](#)

[Este artículo te dice más sobre las legumbres o leguminosas](#)

## 6. Agua



Una adecuada hidratación durante el embarazo es clave por la siguientes razones:

- El volumen de sangre aumenta hasta 1.5 litros aprox. y necesitas más aporte de líquidos [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4075604> ]
- Tu bebé requiere agua para su desarrollo y puede deshidratarse fácilmente [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1595116/> ]
- La deshidratación durante el embarazo puede conducir a complicaciones graves del embarazo, incluidos defectos del tubo neural, bajo nivel de líquido amniótico, producción inadecuada de leche materna e incluso parto prematuro [ <https://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/dehydration-pregnancy/> ]
- Los síntomas del embarazo puede exacerbarse como tener dolores de cabeza, cansancio, ansiedad, mal humor [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22190027> ] [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25346594> ]

- El agua evita el estreñimiento [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9684123> ] y las infecciones urinarias que son comunes durante el embarazo [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2426978/> ]

## ¿Cuánta agua hay que beber?

Se recomiendan 2 litros de agua al día para los adultos, pero durante el embarazo incluso otros 300 ml adicionales

Sin embargo esta cifra puede variar completamente ya que influyen diversos factores como: la temperatura, la estación del año, tu composición corporal, tu nivel de actividad física, etc.

La recomendación es dejar que tu sed te guíe

## Bebe inmediatamente agua cuando tengas sed y hasta que se calme.

Estas son algunas recomendaciones para asegurarte de recibir el aporte necesario de líquidos:

- Si estás en una temporada de frío o en espacios climatizados es fácil olvidar beber agua así que lleva siempre una botella contigo y programa un recordatorio en tu móvil
- Si hace calor o mucha humedad en tu ambiente es de suma importancia que bebas más agua
- Las frutas también te aportan agua, así que no olvides incluirlas en tu día
- Evita por completo los refrescos, sodas, zumos industriales o zumos naturales, se ha visto que las mamás que bebían bebidas azucaradas durante el embarazo aumentaron más de peso que aquellas que solo bebían agua [ <https://academic.oup.com/ije/article/46/5/1499/3861466> ]
- Es mejor hidratarse solo con agua o agua con gas
- En el embarazo aumenta el número de veces que orinamos pero, no dejes de beber agua (aunque tengas que ir más seguido al baño)
- Si te mantienes activa físicamente (algo que suscribo totalmente) es importante que te hidrates, antes, durante y después de tu sesión de ejercicio

- Evita salir a la calle en horas pico de calor

[Aprende más sobre la importancia de beber agua aquí](#)

## Alimentos y bebidas que NO deben de consumirse en el embarazo



## Alcohol

En realidad no está recomendado en ninguna etapa de la vida, ni siquiera con el pretexto de que el vino tiene antioxidantes.

Ya sé que me escucho como la más aburrida de la fiesta pero, te prometo que hay mucha evidencia científica al respecto (aunque algunos medios de comunicación pagados intenten convencerte de lo contrario).

En el embarazo es especialmente importante que se consuma una cantidad cero de alcohol, ni siquiera una cerveza o una copa de vino (y mucho menos bebidas con mayor porcentaje etílico)

Te explico por qué: el alcohol se metaboliza a una velocidad o ritmo diferente para cada quién, dependerá sobre todo de tu composición corporal, adaptación y de una variable genética.

Esto quiere decir que una mujer muy alta probablemente logrará metabolizar el alcohol de una cerveza más rápido que yo que mido 154 cm.

Aquí viene la parte importante: todo lo que bebes y comes pasa por la placenta, entonces imagínate lo que representa este alcohol ingerido en el diminuto cuerpo de un feto.



**No existe un límite seguro de alcohol en el embarazo**

*Es mejor evitarlo completamente, incluso bebidas con poco porcentaje pueden ocasionar daños en el bebé*

Habitualmente.com

**No existe un límite de consumo de alcohol seguro en el embarazo**, así que no importa si la bebida no tiene “casi nada de alcohol” o si lo tomas muy de vez en cuando, porque de cualquier forma puede ocasionar daños graves a tu bebé como el síndrome de alcoholismo fetal.

Si antes de saber que estabas embarazada bebiste alcohol... tranquila y no entres en pánico.

La recomendación de cero alcohol es importante porque no sabemos qué tanto o qué tan poco alcohol ocasiona daños y por eso se recomienda evitarlo completamente.

Seguro aquí te preguntas *¿qué pasa con las cervezas etiquetadas como 0% alcohol?...*

Bueno aunque la etiqueta diga 0,0% alcohol, en realidad esta cerveza puede contener hasta 1% de alcohol ¿lo sabías?

Por eso te aconsejo que evites cualquier tipo de cerveza y si tienes una reunión o sales con los amigos, mejor experimenta con otro tipo de bebidas saludables.

### **Estas son mis 3 bebidas favoritas sin alcohol durante el embarazo:**

- Zumo de tomate con hielo y limón
- Agua con gas, hielo y frutas frescas
- Agua con gas, hielo y limón

Además si ya lograste no beber alcohol a lo largo de tu embarazo, está recomendado que tampoco lo hagas durante la lactancia y mejor aún extiende esa racha saludable para siempre.

En mujeres el consumo de alcohol está relacionado con el cáncer de mamá [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3832299/> ] , problemas gastrointestinales, enfermedades cardiovasculares y neurológicas [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1497016/> ]

Así que ya sea embarazada o no, te aconsejo que destierres alcohol de tu vida.

*Mamá Tip: Evita por completo cualquier bebida alcohólica en tu embarazo.*

*Recuerda que incluso pequeñas cantidades ponen en riesgo la salud de tu bebé y pueden conducir a problemas en el desarrollo neurológico.*

## Lácteos no pasteurizados

Últimamente he escuchado que está de moda tomar leche cruda o bronca (como se dice en México) pero ¡ni se te ocurra hacerlo!

Los lácteos sin pasteurizar son muy peligrosos para tu salud

Y esto pasa porque el proceso de calentar la leche a altas temperaturas (la pasteurización) elimina las bacterias que contienen y se convierte en un alimento seguro para el consumo.

Una de estas bacterias es la listeria (quédate con ese nombre porque más adelante veremos otros alimentos que deben evitarse en el embarazo porque también pueden contenerla).

Si vemos a esta bacteria en el microscopio parece un pequeño gusanito inofensivo, pero es realmente peligrosa en el embarazo.

Para colmo, su presencia en el cuerpo de la madre no arroja demasiados síntomas. De hecho estos pueden comenzar unos días después de comer alimentos contaminados, pero pueden pasar hasta 30 días o más antes de que aparezcan los primeros signos de infección [

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/listeria-infection/symptoms-causes/syc-20355269> ]

Cuando la listeria entra en contacto con el bebé, puede ocasionar aborto espontáneo, muerte fetal o nacimiento prematuro.



## Lácteos **sin pasteurizar** deben evitarse

*También quesos suaves pues pueden estar contaminados de listeria*

Habitualmente.com

### ¿Qué lácteos se deben evitar?

- **Quesos suaves y lácteos que estén hechos a base de leche no pasteurizada, por ejemplo:**
  - Brie
  - Camembert
  - Feta tradicional
  - Quesos de cabra frescos
- **Cualquier tipo de leche no pasteurizada**

**¡OJO!** Revisa bien el producto, tiene que indicarse en la etiqueta que está hecho a base de leche pasteurizada para que sea seguro su consumo. Y si vas a un restaurante tienes que preguntar si el queso que están utilizando es pasteurizado.

## **Alimentos animales crudos o poco cocinados**

Una de mis comidas favoritas en el mundo (a parte de los tacos) es el sushi.

Me en-can-ta, pero desafortunadamente durante el embarazo deben de evitarse todo tipo de alimentos animales crudos y en este caso, el sushi tiene pescado crudo.

¿Y por qué? Porque la carne, pescado y las aves de corral poco cocidas o crudas, pueden albergar parásitos y bacterias como la Toxoplasma Gondii, E. Coli, Triquinella o Salmonella.

### **Los alimentos de origen animal poco cocinados deben evitarse**

A excepción del Toxoplasma y la Listeria que sí son graves, muchas infecciones por este tipo de bacterias se manifiestan con diarrea, vómitos, malestar general y debilidad.

El mayor factor de riesgo es la deshidratación, lo cual es más problemático para mamá porque el agua es muy importante para el desarrollo de tu pequeño, así que hay que acudir al hospital de cualquier forma para descartar que se trata de otro tipo de infección.

Afortunadamente hay medidas simples para evitar la contaminación por bacterias presentes en la carne cruda.

### **¿Qué debo hacer para evitar para evitar la contaminación por bacterias en la carne?**

- **No consumas pescados crudos o platillos con pescado crudo**

El ceviche, ostras crudas, almejas, tartár de pescado, carpaccios, sashimi o el sushi son ejemplos de alimentos hechos a base de pescado crudo que deben evitarse (incluso si el pescado ha sido congelado antes).

Algunas cepas de la bacteria listeria pueden sobrevivir incluso a las temperaturas de congelación.

Y si quieres comer sushi vegetal, mejor hazlo en casa porque en un restaurante puede existir la contaminación cruzada.

**No comas carne, pescado  
pollo o huevos crudos (o  
poco cocidos)**

*Así evitarás la contaminación por  
bacterias y parásitos*



Habitualmente.com

- **No consumas huevos crudos o poco hechos (yema líquida) y preparados a base de huevo crudo**

El huevo que consumas tiene que estar bien cocido incluso si forma parte de una preparación.

Así que evita los huevos fritos con la yema líquida, aderezos o postres que están hechos con huevo crudo como el tiramisú, helados caseros, la mayonesa casera, salsa holandesa casera, etc.

- **No consumas carne cruda o poco hecha**

Cocina muy bien las carnes rojas, los pescados, el pollo, el conejo y todo tipo de alimentos animales. Corta una parte y verifica que sí estén bien cocidos antes de consumirlos.

- **No consumas fiambres, embutidos, jamones o ahumados**

El salami, el jamón serrano, las salchichas, la carne ahumada o curada, carne tipo jerky, paté, y todos los embutidos deben de evitarse no sólo porque pueden estar contaminados con listeria, sino también porque son carnes procesadas no saludables.

No te preocupes, hay muchas cosas que le puedes agregar a tu pan o a tu sandwich, por ejemplo: un huevo cocido, aguacate y hasta humus de garbanzos (verás que rico).

- **Evita la contaminación cruzada**

Esto ocurre cuando usas una superficie o tabla de picar para las carnes crudas y después cortas alimentos frescos sobre la misma superficie.

Tienes que lavar con agua caliente todos tus utensilios antes de usarlos para otro alimento o de ser posible tener una separación entre “tablas para vegetales” y “tablas para carnes” (*hablaremos más de esto en el apartado de higiene en la cocina*).

## Alimentos y bebidas que deben consumirse con precaución en el embarazo

4

Alimentos y bebidas que deben consumirse con **precaución** en el embarazo

Habitualmente.com

## **Pescados con grandes cantidades de mercurio**

Muchos pescados grandes almacenan mercurio en su cuerpo debido a la cadena alimenticia: pescados grandes se comen a pescados más pequeños y poco a poco el mercurio se acumula en su cuerpo.

El problema con el mercurio es que nosotros no podemos excretarlo de ninguna forma, es decir que se acumula también en nuestro cuerpo. Y durante el embarazo puede pasar a través de la placenta.

Por este motivo, es mejor evitar aquellos pescados con grandes cantidades de mercurio, generalmente los puedes identificar por su gran tamaño.

Generalmente los pescados con mayor tamaño son los que tienen más mercurio

**Aquí hay una lista de los pescados comunes con grandes cantidades de mercurio:**

- Atún rojo
- Pez espada
- Tiburón
- Caballa real
- Mero
- Lubina
- Trucha

Si ya comiste algún pescado alto en mercurio, no te preocupes.

Algunos estudios han reportado que los niveles moderados de mercurio en el embarazo no se asociaron con problemas en el bebé, como bajo peso al nacer o parto prematuro [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4970655/> ] [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30743147> ] [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5993870/> ]

**Pero, el consumo de pescado con grandes cantidades de mercurio no está recomendado en el embarazo** [

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm) ]



**No dejes de comer pescado  
solo evita las variedades  
altas en mercurio**

*El pescado es saludable para ti y para  
el desarrollo del feto*

Habitualmente.com

Lo importante es que no dejes de comer todo tipo de pescado, solo elige las variedades con menos mercurio ¡pues es muy saludable para ti y para el desarrollo del bebé! [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25793632> ] [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25793632> ]

**Los pescados más seguros para el consumo (bien cocinados) son:**

- Pescado blanco
- Sardinas
- Merluza
- Arenque
- Camarones
- Calamares
- Mariscos
- Bacalao
- Salmón\*
- Atún en lata tipo claro\*\*

*\*El salmón salvaje puede contener mercurio y el salmón de granja puede contener otros contaminantes, pregunta sobre su procedencia.*

*\*\*El atún de lata puede contener también mercurio así que modera su consumo en el embarazo.*

## Alimentos y bebidas con cafeína

Nada como disfrutaron rico café por la mañana ¿cierto?

La buena noticia es que no es necesario evitar tomar café por completo durante tu embarazo, pero sí se recomienda cuidar y reducir su consumo [

<https://insights.ovid.com/crossref?an=00006250-201008000-00042> ]

Las personas difieren en su sensibilidad a la cafeína.

Los niños, las mujeres embarazadas y aquellos con antecedentes de ataque cardíaco o presión arterial alta, pueden ser más sensibles a la cafeína.

También hay diferencias en la sensibilidad individual, así que no te arriesgues.

**Se recomienda menos de 200 miligramos diarios de cafeína** (cifra que continua siendo estudiada y debatida) [

<https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Moderate-Caffeine-Consumption-During-Pregnancy> ]

La recomendación de menos de 200 miligramos de cafeína, equivale a aprox. 1-2 tazas (240-580 ml) de café o 2-4 tazas (540-960 ml) de té con teína.

Y se ha visto que más de 200 miligramos diarios (mg) de cafeína puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo y bajo peso al nacer [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5433714/> ] .

La OMS (Organización Mundial de la Salud) considera que el tope está en 300 mg de cafeína [ <https://www.who.int/elena/titles/caffeine-pregnancy/en/> ]

## Modera el consumo de **cafeína** en el embarazo

*El tope son 2 tazas de 240 ml aprox.  
O elige café descafeinado.*



Habitualmente.com

Además, el exceso de cafeína puede interferir con la capacidad del cuerpo para absorber otros minerales como el calcio y el hierro, lo cual puede provocar anemia.

Otro punto importante, durante el tercer trimestre del embarazo es probable que aparezca el insomnio y dificultades para dormir, así que con mayor razón debes de cuidar tu consumo de cafeína.

La cafeína no solo está en el café, también la encontramos en el té, yerba mate, chocolate negro, postres de chocolate y bebidas de cola.

Las bebidas energéticas, bebidas de cola y alimentos a base de chocolate no están recomendados no solo por la cafeína que contienen, sino además por las cantidades exageradas de azúcar que estarás consumiendo.

**Fíjate cuánta cafeína contienen algunos alimentos comunes.**

## Cafeína en algunas bebidas y alimentos:

Bebida o alimento	Rango de miligramos de cafeína
Café (240 ml)	60-200
Café <u>expreso</u> (30 ml)	30-50
Café descafeinado (240 ml)	4-12
Té (240 ml)	40-120
Yerba mate (240 ml)	65-130
*Refrescos de cola (240 ml)	30-60
Chocolate caliente (240 ml)	8-10
Chocolate con leche (1 barra)	11-13
**Chocolate negro (1 barra)	31-35

\*Totalmente no recomendados  
\*\*La porción es de un cuadrito



Habitualmente.com

## Exceso de sal

Durante el embarazo, tus niveles de líquido corporal cambian para ayudar a su bebé en desarrollo.

La sal juega un papel importante para ayudar a regular y mantener el fluido corporal porque es utilizado por todas las células de tu cuerpo para funcionar correctamente, y también es necesario para transmitir mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo.

### Así que no es recomendable recortar el consumo de sal [

<https://www.nature.com/articles/hr201790> ] [

<https://extranet.who.int/rhl/topics/preconception-pregnancy-childbirth-and-postpartum-care/medical-problems-during-pregnancy/who-recommendation-against-salt-restriction-prevention-pre-eclampsia> ]

Sin embargo, no hay que excedernos porque un exceso de sal promueve la deshidratación y eso puede afectar tu embarazo [

<https://www.bda.uk.com/foodfacts/Salt.pdf> ]

**No recortes tu consumo  
de sal pero cuida no  
excederte**

*Se recomienda la sal yodada*



Habitualmente.com

### ¿Qué hacer para evitar excedernos en el consumo de sal?

- Usa diferentes especias o pimienta negra para darle más sabor a tus comidas

- Ten cuidado con los alimentos ultraprocesados como snacks de bolsa, salsas preparadas, aderezos e incluso alimentos dulces como las galletas, que contienen mucho sodio
- Prueba la comida antes de agregar más sal a tu platillo

Nota: se recomienda que uses **sal yodada** para poder suplementar este importante mineral durante el embarazo [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18053277> ]

## Té, infusiones y preparados a base de plantas

En el embarazo tenemos pocos datos sobre el efecto de ciertos compuestos, hierbas, flores o raíces presentes en los tés y las infusiones [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22928540> ] [

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0266613809000722> ]

Sin embargo un estudio reciente que analizó más de 70 estudios válidos sobre la interacción entre compuestos herbolarios y embarazo concluye lo siguiente [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6485309/> ] :

*“El uso de medicamentos a base de hierbas durante el embarazo y el período posnatal debe ser desaconsejado hasta que se disponga de pruebas sólidas de seguridad”*

Yo estaba revisando la etiqueta de un té que se vendía como “Ideal para el embarazo” y entre varios ingredientes contenía hojas de frambuesa, investigue un poco más y, se ha relacionado a las hojas de frambuesa con las contracciones uterinas, por lo que debería no recomendarse en los primeros meses de embarazo.

No solo eso, también contenía regaliz y según algunos estudios este compuesto de forma continuada también está contraindicado en el embarazo por asociarse con partos prematuros [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5686907/> ]

Incluso el té de manzanilla que parece ser el remedio #1 de las abuelitas, no se recomienda de forma continuada en el embarazo [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5686907/> ]

Por eso, aunque sean productos “naturales” no están exentos de ocasionar un efecto no deseado en tu cuerpo, evitar la absorción de algunos nutrientes o impactar de forma negativa el desarrollo de tu bebé.

**Las infusiones y tés, aunque sean productos "naturales" debes tener precaución en su consumo**



## **Cuidado** con el té y las infusiones en el embarazo

*No hay suficientes datos para garantizar que todos son completamente seguros*

Así que te recomiendo que no visites tu herbolaria o farmacia naturista durante el embarazo, ya que no hay suficientes evidencias para garantizar la inocuidad de los productos a base de plantas con fines terapéuticos [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4793610/> ]

**Pero, según su grado de seguridad, la Asociación Americana de Embarazo, recomienda estos 3 tipos de infusiones [**

<https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/herbal-tea/> ]

- Hoja de menta: útil para aliviar las náuseas matutinas
- Bálsamo de limón: tiene un efecto calmante y ayuda a aliviar la ansiedad
- Jengibre: útil para aliviar las náuseas y el vómito

## Alimentos no saludables con azúcares añadidos

En esta categoría podemos incluir a la comida rápida y a los alimentos procesados y ultraprocesados que contengan grandes cantidades de azúcares añadidos, sodio y/o grasas saturadas.

No son alimentos prohibidos, pero lo mejor para ti y para tu bebé es que elijas alimentos saludables que aporten los nutrientes necesarios.



Te recomiendo que vayas a la parte de esta guía titulada: *¿Se puede comer alimentos "chatarra" o dulces ilimitados?*

Ahí puedes leer las consecuencias de comer demasiados dulces, pasteles chocolates, helados, chips, galletas y toda esa comida no saludable.

**Recuerda que en el embarazo es cuando más atención debes poner en tus elecciones de comida.**

Si ese producto en el supermercado tiene una larga lista de ingredientes es, sin lugar a dudas un *alimento ultraprocesado* con una composición sumamente alejada de su versión natural

Mientras un alimento esté más cercano a su versión natural, más saludable será

Por eso, la regla de oro es elegir alimentos en su versión fresca y natural, o lo menos procesado posible, esto te ayuda a comer sano sin pensarlo demasiado y sin tener que vivir leyendo etiquetas de ingredientes con palabras en chino mandarín.

[Este artículo te ayudará a distinguir mejor a los alimentos ultraprocesados](#)

### ***¿Los aditivos alimentarios son seguros en el embarazo?***

Esos que vemos en algunos productos como colorantes y conservadores, se han visto que son seguros en el embarazo.

Sin embargo, si eliges más alimentos frescos que empacados te aseguras además de que tu alimentación sea más saludable.

**¿Qué nutrientes deben suplementarse en el embarazo?**

**5**

**¿Qué nutrientes deben  
suplementarse en el  
embarazo?**

**Habitualmente.com**

En mujeres no embarazadas y hombres, las vitaminas y minerales pueden cubrirse perfectamente con una alimentación saludable.

Así que tomar un "multivitamínico" puede estar de más en muchos casos.

Sin embargo, en el embarazo es importante la suplementación de estos nutrientes específicos para asegurarnos de tener las cantidades necesarias.

Antes de pasar a los suplementos que necesitas en tu embarazo, recuerda que tomar suplementos no reemplaza una dieta saludable, sino que asegura que recibas suficientes aporte de nutrientes específicos.

- **Ácido fólico:**

Ayuda al buen desarrollo del sistema nervioso del feto y, la suplementación ha demostrado ser efectiva para prevenir los defectos del tubo neural como espina bífida (ocurre cuando la columna del feto no se cierra completamente ocasionando, entre otras cosas, parálisis).

Lo más común es tomar 400 microgramos de ácido fólico al día y en ocasiones especiales tu médico te dirá si necesitas tomar más [

[https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/daily\\_ifa\\_supp\\_pregnant\\_women/es/](https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/daily_ifa_supp_pregnant_women/es/) ] [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22992251> ]



**El ácido fólico debe ser suplementado**

*Previene defectos del tubo neural*

Habitualmente.com

Si estás planeando quedar embarazada empieza desde ahora a tomar ácido fólico.

Por supuesto es esencial que tomes ácido fólico en cuanto sepas que estás embarazada, durante y unos meses después de tener a tu bebé.

- **Yodo:**

El yodo ayuda al desarrollo adecuado del cerebro del bebé y, por esta razón se recomienda su poner especial atención de que se ingiera durante el embarazo y en la lactancia [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18053277> ]

Para suplementarlo, se recomienda usar sal yodada (verifica que en el empaque lo mencione porque no todas las sales añaden el yodo).



Evita las algas marinas porque aunque necesites yodo en el embarazo, las algas contienen demasiada cantidad de este mineral lo cual puede ser perjudicial para el bebé.

*Pregunta a tu médico antes de tomar cualquier tipo de suplemento, incluso los que dicen ser "multivitamínicos prenatales", porque quizás sea suficiente cubrir el requerimiento con un suplemento de ácido fólico (a un precio muy accesible en la farmacia) y cocinar con sal yodada para cubrir este segundo nutriente importante*

## Nutrientes que probablemente deben suplementarse

### Hierro:

El hierro es un mineral que ayuda al transporte de oxígeno en la sangre de la madre y, como en el embarazo aumenta la producción de sangre, algunos profesionales sanitarios y la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomiendan la suplementación con hierro. [

[https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/daily\\_ifa\\_supp\\_pregnant\\_women/es/](https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/daily_ifa_supp_pregnant_women/es/) ]

Sin embargo, dependiendo el país en el que vivas habrán otras recomendaciones sobre la suplementación con hierro.

Entonces como no está del todo claro, es mejor evaluar tu caso particular y consultarlo con tu médico.



Si tienes anemia antes de quedar embarazada lo más probable es que sí necesites esta suplementación y, lo mismo si adquieres anemia durante el embarazo. Y no te preocupes tu médico te lo hará saber.

También es importante mencionar que **lo que comes y bebes puede favorecer afectar la absorción de hierro:**

- Tomar mucho café o té impide la absorción de este mineral
- Pastillas o alimentos adicionados con fibra (no la fibra natural de los alimentos)
- Una adecuado aporte de alimentos con vitamina C, porque favorece la absorción de hierro
- Si se estás tomando un suplemento de calcio es importante evaluar si no está interfiriendo con la absorción de hierro

### **Vitamina B12:**

Quizás te suena esta vitamina por el auge de la alimentación vegetariana y vegana.

La razón de su suplementación solo está justificada si eres mamá vegetariana o vegana, pero para el resto de mujeres no es necesario.



¿Y por qué? porque tu hígado ya tiene unas reservas suficientes de esta vitamina y además el aporte continúa cuando consumes alimentos de origen animal.

## Calcio:

Es verdad que hay una pérdida de calcio en los hueso durante el embarazo, pero se ha visto que normalmente durante la lactancia tu cuerpo lo reajustará [

<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.nutr.20.1.249> ]

Así que no es estrictamente necesaria la suplementación con calcio, a menos que tu médico indique lo contrario [ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22747842> ]



### Generalmente el **calcio** no es necesario suplementar

*Es mejor incorporar alimentos ricos en calcio, fósforo y magnesio. Y exponerse al sol para obtener Vitamina D.*

Habitualmente.com

Es mejor incluir en tu alimentación alimentos ricos en este mineral. Por ejemplo: leche, yogurt, sardinas, almendras, legumbres, naranjas, granada, etc.

Además para que el calcio se fije al hueso necesitas además de otros minerales como el fósforo y el magnesio, los cuales también adquieres gracias una alimentación saludable.

También necesitas la Vitamina D, que se obtiene de pescado, carnes y huevo, pero para absorberla basta con exponerte al sol por unos 10 minutos.

## Vitamina B6:

Se ha visto que la suplementación de esta vitamina durante el primer trimestre ayuda a la reducción de las náuseas y vómitos [

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4020031/> ]

Pero ¡no te automediques! siempre tienes que consultar a tu doctor para evaluar si es adecuado para ti esta suplementación.

# Nutrientes que no deben suplementarse en el embarazo

## Vitamina A:

Se ha visto que grandes cantidades de vitamina A aumenta el riesgo de malformaciones fetales y por este motivo se desaconseja tomarla como suplemento

[<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199511233332101> ]

También es recomendable evitar aquellos alimentos con grandes cantidades de vitamina A como: el hígado de res o de cerdo, el paté, el foie gras o el aceite de pescado (como suplemento)

[<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/156482650102200304> ]



Esta recomendación cambia si la población en el país no tiene acceso a una adecuada nutrición [

[[https://www.cochrane.org/CD008666/PREG\\_vitamin-supplementation-during-pregnancy-maternal-and-newborn-health-outcomes](https://www.cochrane.org/CD008666/PREG_vitamin-supplementation-during-pregnancy-maternal-and-newborn-health-outcomes) ]

Muchas cremas contra el herpes de los labios o el acné contienen un compuesto derivado de la Vitamina A, así que no solo lo que comes se absorbe, también tienes que tener cuidado con lo que te pones en la piel.

Si consumes alimentos que contienen Vitamina A **no** habrá ningún problema, de hecho está recomendado. Por ejemplo: zanahorias, verduras, calabazas o huevos.

Si consumes alimentos que contienen Vitamina A no habrá ningún problema

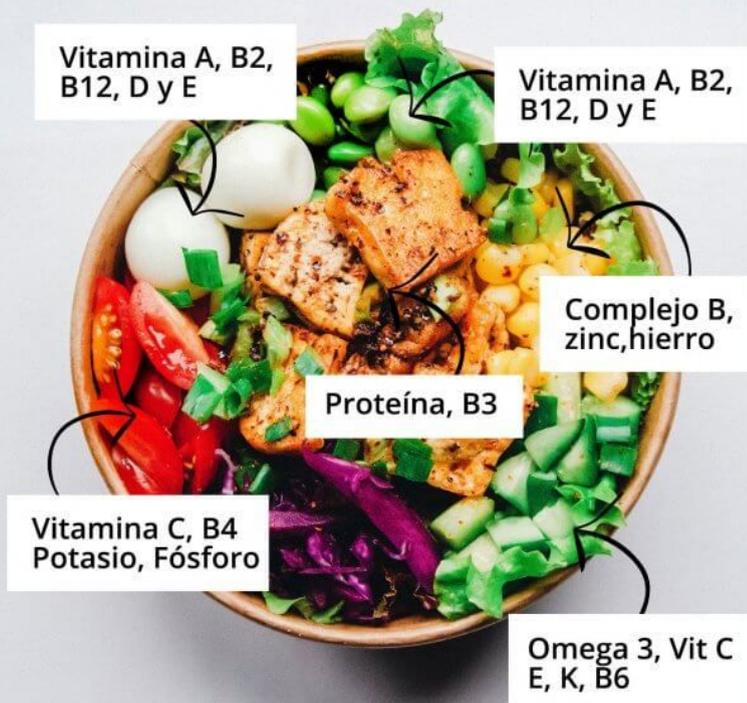
## ¿Qué hay del resto de vitaminas y minerales?

Bueno, una alimentación saludable puede cubrir realmente casi todos tus requerimientos.

Por eso es importante que en esta etapa (y en general en tu vida diaria) comas mejor que nunca y eliges alimentos de buena calidad nutricional.

**Por ejemplo, en una sola ensalada saludable obtienes todos estos nutrientes, vitaminas y minerales:**

### Tu alimentación es un **conjunto** de nutrientes



Habitualmente.com

El objetivo no es que te concentres en nutrientes específicos, sino que te des cuenta de lo importante que es incluir alimentos saludables en tu alimentación para poder obtener todo lo que necesitas.

Es mucho mejor que pienses en tu alimentación como algo que va en conjunto y no por nutrientes, vitaminas o minerales específicos.

Recuerda, lo importante es que veas a tu alimentación en conjunto y no como nutrientes específicos

## Recomendaciones nutricionales para los síntomas típicos de cada trimestre



**Recomendaciones  
nutricionales para  
síntomas comunes  
de cada trimestre**

*Habitualmente.com*

En esta parte hablaremos de los síntomas más comunes en cada trimestre y algunas recomendaciones nutricionales para aliviarlos.

También te cuento mi experiencia con estos síntomas y qué fue lo que hice para sentirme mejor.

Pero antes de empezar quiero aclararte que cada mujer es diferente e incluso cada embarazo es totalmente único, así que quizás algunos síntomas no los experimentes o aparezcan en otro trimestre.

Lo más importante es que tengas paciencia, recuerda que tu cuerpo está haciendo un esfuerzo enorme así que relájate y disfruta cada mes ¡el tiempo se pasará volando!

## Primer Trimestre



*Abarca de los 0 (fecha de tu última menstruación) a los 3 meses (o 12 semanas de gestación)*

En el primer trimestre de tu embarazo tu cuerpo emprende una transformación invisible, pero realmente sorprendente.

Incluso mucho antes de que confirmes que estás embarazada o acudas a tu primera revisión, tu cuerpo ya ha puesto en marcha una cascada de hormonas que ayudarán a que se desarrollen todos los órganos importantes de ese futuro bebé, por eso en estos meses ya puedes escuchar los latidos de un corazón recién formado.

Es una etapa en la que la mayoría de mujeres experimenta síntomas muy típicos:

- **Cansancio:**
  - No trates de tomar más café para mantenerte despierta
  - Date el lujo de tomar todas las siestas durante el día y, si no lo consigues, asegúrate de ir a la cama más temprano, dormir también es alimento para el bebé
  - Abre las ventanas y respira aire fresco cuando tengas demasiado cansancio y no sea posible recostarte

- Lleva una fruta contigo para mantener tus niveles de glucosa y energía más estables
- Ten mucha precaución al conducir con demasiado cansancio, mejor toma el transporte público. Yo tenía tanto sueño que podía quedarme dormida ¡casi de pie!
- **Náuseas:**
  - El jengibre puede ayudarte a reducir las náuseas  
[<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14767058.2017.1344965> ]  
[ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16389016> ] . Puedes hacerte un té en casa: solo corta un poco de jengibre y ponlo a hervir, agrega limón y bébelo despacio.

Eso sí no exageres con la cantidad de jengibre porque aunque no sea un producto natural, no se sabe cuál es la cantidad máxima

[<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4649576/> ]

- La fruta fresca o congelada o galletas saladas (sin azúcar) pueden aliviar la sensación de náuseas
- Evita las comidas picantes, copiosas o muy grasosas (porque tardan más en ser digeridas)
- Prueba comer comidas frescas porque desprenden menos olor que los alimentos calientes

## **El jengibre puede ayudar a reducir las náuseas**

*Puedes prepararlo en té y cuida la porción de jengibre al día*



Habitualmente.com

En lo personal, el agua con gas y limón me ayudo mucho para aliviar las náuseas. También fue útil mantener la cocina limpia y ordenada, no hay nada peor que tener asco y ver platos sucios

- **Vómitos**

- Lo más importante es que te hidrates, así que bebe pequeños sorbos de agua durante el día. Y si no toleras ni el agua (a mí me pasó en ocasiones) el agua con gas puede ser una buena solución.

¡Ojo! Si realmente tienes vómitos intensos entonces es mejor que acudas al hospital para que evites deshidratarte de forma grave

- La fruta hervida puede ayudarte a tolerar más la comida
- Come porciones pequeñas de comida cada 3 o 4 horas
- Evita las comidas picantes o copiosas
- Alimentos líquidos suelen tolerarse más, por ejemplo: un puré de verduras o una sopa de pollo

En contadas ocasiones tuve vómitos y lo que me ayudó para sentirme mejor fue recostarme y ponerme una bolsita de agua caliente (ojo no tan caliente) sobre la boca del estómago (no sobre el vientre).

- **Golpes de calor**

Este síntoma fue lo que me avisó que algo estaba ocurriendo en mi cuerpo, un calor repentino en todo el cuerpo. Lo que me ayudó es simplemente beber agua fresca en ese momento.

- El agua ayuda a regular tu temperatura y te refresca en ese instante
- Prueba fruta congelada para refrescarte
- Incluye frutas y verduras en tu alimentación porque también aportan agua
- Usa ropa cómoda y de materiales no sintéticos como el algodón

## Segundo Trimestre



*El segundo trimestre abarca de la semana 13 hasta el final de la semana 26*

Desde mi punto de vista, es la etapa del embarazo que más disfrutas.

Generalmente las molestias náuseas y vómitos ya pasaron porque tu cuerpo está acostumbrado al cambio hormonal. En este periodo ya recuperaste tu energía, y lo mejor es que aún no te sientes tan pesada como en los últimos meses.

Además se comienza a notar tu hermosa “pancita” del bebé lo que sin duda hace mucha ilusión.

Sin embargo, aún pueden aparecer ciertos síntomas:

- **Cambios en tu piel**

- Usa protector solar todos los días, así solo salgas a sacar al perro. Y si vas a la playa mantente alejada del sol, y evita las horas pico de calor. Las hormonas en tu cuerpo te hacen producir más melanina lo cual puede hacer que te manches
- Es probable que la piel se reseque y la mejor forma de hidratarte es cuidando lo que comes y bebes, así que de nada te servirá comprar una crema carísima de Francia si no bebes suficiente agua y no comes frutas y verduras ¡ojo!

- Antes de comprarte una crema especial, consulta a tu médico porque recuerda que la piel también absorbe nutrientes y sustancias que pueden afectar al bebé.

Tip: Yo use aceite de almendras 100% puro para hidratar todo mi cuerpo y me funcionó de maravilla

- **Calambres**

- Realiza estiramientos suaves de la zona para aliviar los calambres o date una ducha de agua caliente (modera la temperatura)
- Para prevenirlos no olvides tomar agua durante el día
- Muévete más, estar en una misma postura mucho tiempo no es recomendable, así que trata de mantenerte activa durante el día.
- Existen algunos alimentos que pueden ayudarte porque contienen minerales como potasio, calcio y magnesio, los cuales intervienen en las contracciones y relajación muscular.

*Te recomiendo que incluyas los siguientes: bananas, aguacate, legumbres, papa dulce, frutos secos y zumo de tomate (sin azúcar)*

- **Problemas dentales**

- La cantidad de sangre en tu cuerpo es mayor y por consiguiente es común que las encías te sangren al cepillarte los dientes. Es importante mantener más limpieza bucal para evitar infecciones.

En mi caso, me compré un cepillo eléctrico que ayuda a no rozar las encías, pero la recomendación es que hagas cita con tu dentista para que pueda apoyarte con una solución apta para ti.

- Los vómitos frecuentes también pueden afectar el esmalte de tus dientes y hacerte más susceptible a las caries
- Evita alimentos con demasiada cantidad de azúcares y dulces porque además de no ser saludables pueden ocasionar caries y dolor de muelas.

## ¡Aprovecha que te sientes con más energía para mantenerte activa!

Aunque esta no es una guía sobre el ejercicio en el embarazo, quiero decirte que sí está 100% recomendado.

Eso sí: no todos los ejercicios son aptos para tu embarazo y tampoco es el momento de batir todos tus récords.

Pero, ejercicios de bajo impacto como caminar, nadar, ejercicios de fuerza controlados y suaves, sí que están recomendados.



**Cuando te sientas con energía ¡manténla activa!**

*Los ejercicios de bajo impacto son ideales en el embarazo*

Habitualmente.com

Qué tanto ejercicio dependerá del nivel de condición física que ya tienes y de la aprobación de tu médico que monitorea tu embarazo.

Pero generalmente, si hacías ejercicio de forma regular antes de quedarte embarazada, entonces tienes luz verde para continuar.

Claro que debes tener un poco más de precaución y quizás cambiar o modificar el tipo de movimiento para no poner en riesgo tu embarazo. Pero si no hacías nada de ejercicio antes de quedarte embarazada, entonces ten cuidado.

No es el momento de convertirte en la mamá más fit del planeta, pero sí de mover tu cuerpo y realizar ejercicios seguros para tener un embarazo saludable.

## Tercer Trimestre



*El tercer trimestre va de la semana 27 hasta el final del embarazo*

La recta final del embarazo es una etapa maravillosa.

Ya puedes sentir las patatas de tu bebé y comienza la cuenta regresiva para conocer a tu pequeño o pequeña.

Por supuesto que es un momento emocionante, pero también puede ocasionar preocupaciones y estrés.

Así que lo importante es que aprendas a relajarte.

Quizás apuntarte a unas clases de yoga prenatal, clases de premamá y hacer ejercicios de respiraciones pueden ser un excelente entrenamiento para el gran día del parto.

En este trimestre pueden aparecer estos síntomas:

- **Reflujo y acidez**
  - Recuéstate sobre tu costado izquierdo, anatómicamente la gravedad favorecerá la digestión
  - Evita recostarte o tomar una siesta justo después de comer
  - Evita las comidas muy ácidas, picantes o copiosas

- Come pequeñas porciones varias veces al día, porque además es probable que tengas menos espacio en tu estómago para terminar todo un platillo

- **Estreñimiento**

- Incorpora más fibra en tu alimentación: frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.
- Asegúrate de beber suficiente agua
- Sal a caminar para mover tus intestinos



**Come más frutas, verduras  
y cereales integrales para  
prevenir el estreñimiento**

*Y no te olvides de beber suficiente agua*

Habitualmente.com

- **Sensación de falta de aire**

- El bebé ya está ocupando mucho más espacio y puedes tener dificultad para respirar. Cuando esto ocurra trata de cuidar tu postura, verás que ponerte más derecha hace que el aire fluya mejor.
- Cuando te pongas de pie, hazlo por etapas y no repentinamente para que no te marees
- Trata de comer porciones pequeñas para mejorar la sensación de presión dentro de tu abdomen

- **Problemas para dormir**

- Evita cenar platillos muy pesados o comidas muy grasos porque tardarán más en ser digeridos. Mejor cena algo ligero como una ensalada, un puré de verduras o pescado.
- Adopta todas las almohadas que encuentres por casa para poder acomodar tu cuerpo en la mejor postura para dormir
- Si has pasado una noche sin dormir, trata de hacer siestas durante el día ¡es momento de darle prioridad a tu descanso!

A mí me ha ayudado hacer un poco de estiramientos suaves y ejercicios de respiración (yoga prenatal) antes de ir a la cama

- **Orinar de forma frecuente**

- El bebé presiona tu vejiga y es probable que acudas más veces al baño (incluso en la noche) pero, por ningún motivo dejes de tomar agua para evitar ir al baño tan seguido.
- Continúa bebiendo agua para mantener tu nivel de hidratación en niveles óptimos.

Las infecciones del tracto urinario son frecuentes en las mujeres embarazadas y, beber agua ayuda a prevenirlas

## Medidas de higiene en tu cocina

7

Medidas de **higiene**  
en tu cocina

Habitualmente.com



## Lavarte las manos con jabón (por lo menos durante 20 segundos):

- Al llegar a casa
- Antes y después de ir al baño
- Antes de manipular alimentos
- Antes y después de tocar carne cruda, aves, pescado y mariscos
- Después de tocar a tus mascotas

## Mantener la cocina y los instrumentos de cocina limpios

- Antes de cocinar asegúrate de que las superficies estén limpias. Te recomiendo usar toallas de papel para asegurarte de que no contamines en vez de limpiar
- Usar tablas de picar para carne y tablas de picar para vegetales (o lavar todo en el lavavajillas a temperaturas calientes). Mejor si son tablas de plástico que tablas de madera porque son más fácil de limpiar



- Lavar los trapos de cocina y cambiar las esponjas con frecuencia.

Puedes lavar las esponjas en el lavavajillas todas las noches en el ciclo de temperatura más alta o cambiarlas constantemente para evitar focos de infección.

*Tip: Algunas esponjas pueden colocarse húmedas en el microondas durante 1 minuto para matar a las bacterias.*

## **Para manipular y almacenar alimentos:**

- Asegúrate que tu refrigerador o nevera esté a 4 ° C o menos y el congelador a -18 ° C o menos
- Coloca carne cruda, aves, pescado y mariscos en recipientes sellados o bolsas de plástico en el estante inferior de tu refrigerador (esto evita que los jugos crudos goteen sobre otros alimentos)
- Guarda las frutas y verduras cortadas en el refrigerador (lejos de la carne cruda y los productos lácteos abiertos)
- Evitar sobrellenar el refrigerador, para que el aire frío pueda circular mejor
- Congela la carne cruda, aves, pescado y mariscos si no planeas comerlo en un periodo de 24 horas
- Para descongelar tus alimentos usa el refrigerador, sumerge el alimento en agua caliente o usa el microondas y, no congeles ese alimento nuevamente
- Lava muy bien todos los vegetales y frutas (incluso si está prelavado)

La tierra que queda en los vegetales puede contener toxoplasma, así que lavar bien todas las frutas y verduras.

No necesitas usar otra cosa que agua para lavar frutas y verduras, pero se recomienda usar un cepillo para lavar aquellas frutas y verduras que tengan una piel firme, como: zanahorias o patatas.

No remojes las frutas y verduras frescas en el fregadero porque contiene bacterias que pueden transferirse a los alimentos



## Lava muy bien todas las frutas y verduras

*Solo necesitas agua. Y si tienen la piel gruesa, usa un cepillo*

Habitualmente.com

### Ten cuidado con los restos de comida

- Trata de comer los restos de comida en la nevera en un periodo de 24 horas
- No guardes los restos de comida que han entrado en contacto con las bacterias de la boca. Por ejemplo: un sandwich a la mitad o un humus que ha sido compartido con más personas
- Los alimentos perecederos no deben dejarse a temperatura ambiente por más de 2 horas y si hace calor por más de 1 hora
- Evita recalentar las mismas sobras de comida más de una vez

No siempre se puede saber si los alimentos son seguros por su aspecto, olor o sabor. Así que en caso de duda ¡descártalo!

### Al ir de compras:

- Compra los alimentos fríos o congelados al final de tu recorrido
- Siempre revisa la fecha de caducidad de lo que compres (y comas)
- Revisa las frutas y verduras para evitar comprar las que estén dañadas o magulladas
- Lava tus bolsas re-utilizables con frecuencia para evitar la acumulación de bacterias
- Evita comprar fruta o verdura ya cortada

## **¿Qué te pareció esta súper guía de alimentación saludable en el embarazo?**

En esta guía encuentras fuentes confiables y además te resumo todo lo que he aprendido durante mi embarazo.

Actualmente circulan muchos mitos e información no confiable sobre el embarazo, por eso mi objetivo #1 es que tengas a la mano información útil para que disfrutes de un embarazo saludable y tu bebé se desarrolle adecuadamente.

**Por eso, decidí que esta súper guía sea totalmente gratis para ti**

Recuerda que es importante que consultes siempre a tu médico porque cada embarazo y cada mujer es completamente diferente.