



NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

¿Cuántas calorías más voy a necesitar?

Unas 300 calorías más por día durante el 2do y 3er trimestre del embarazo. Por lo general esto significa una merienda más al día.

¿Con qué frecuencia debo alimentarme?

El tipo de alimentos que consumos es más importante que la cantidad. Comer algo cada 3-4 horas (las 3 comidas principales y dos o tres meriendas diarias).

¿Qué nutrientes debo consumir y en qué porción?

Proteínas

3-4 porciones diarias. Una porción equivale a 85 gramos de carne, pescado o pollo; 3-4 cucharadas de nueces o mantequilla de maní; 2 huevos.

Ejemplos para incorporar las proteínas en las meriendas

Cereal que contenga de frutos secos, nueces o semillas tostadas.

Quedo en tiras con fruta o galletas saladas.

Zanahoria en tiras o tajadas de manzana con mantequilla de maní.

Ácido fólico

Algunos alimentos ricos en ácido fólico: Legumbres, jugo de naranja, espinaca, espárragos y brocolí.

Calcio

Un trozo de queso, un vaso de yogurt o un vaso de leche contienen unos 300mg de calcio cada uno. En el 2do y 3er trimestre aumentan las necesidades de este nutriente por lo que para alcanzar la dosis recomendada deberías tomar 8 raciones de estos alimentos al día. Además de productos lácteos, hay otros alimentos ricos en calcio como los legumbres, tofu, acelga cocida, espinaca cocida y cruda, higos secos, kiwi, jugo de naranja, almendras, semillas de chía y semillas de sésamo.

Hierro

En el embarazo se necesitan 27mg de hierro diario. Algunos alimentos donde los puedes encontrar para cumplir con la dosis diaria: 1/2 taza de fruta seca como duraznos, pasas de uva o ciruelas; 1 taza de porotos cocidos, arvejas o lentejas; 1 taza de vegetales de hoja verde oscuro; 1 rebanada de pan integral o 30gr de cereal integral; 60gr de almendras o nueces; 60gr de carnes rojas.

