

Descubrir lo que realmente significa "comer para dos" comienza con algunos mitos.

Mito N° 1 - Un para mí, uno para mi bebé

Comer para dos no significa que comamos para dos adultos. La persona que crece, aunque pueda tener grandes necesidades nutricionales, no necesita la misma cantidad de calorías que usted.

Mito N° 2 - El bebé quiere postre

A pesar de que cualquier excusa para disfrutar del postre puede parecer buena, debe considerar la cantidad de azúcar que consume durante el embarazo. Demasiado azúcar puede causar diabetes gestacional o ganar demasiado peso, demasiado rápido.

Mito N° 3 - Comer más me ayudará a sentirme menos cansada

El trabajo del embarazo es agotador, incluso con una dieta equilibrada.

En su primer trimestre, no necesita agregar calorías adicionales a su dieta. En su segundo trimestre, solo necesita 340 calorías adicionales por día. Si comenzó su embarazo con un peso saludable y solo está embarazada de un bebé, para el tercer trimestre, solo necesitará unas 450 calorías adicionales por día.¹

La verdad

Comer para dos consiste en comer los tipos correctos de alimentos en las cantidades adecuadas para que tanto usted como su bebé estén saludables. Por lo general, si comienza su embarazo con un peso normal, solo necesitará aumentar de 25 a 35 libras durante todo el embarazo.^{2,3,4} Además, su peso debe aumentar gradualmente a lo largo del embarazo: De cero a cinco libras en el primer trimestre y luego de media a una libra por semana en el segundo y tercer trimestre.¹ Comer en exceso puede causar un aumento de peso adicional, lo que puede aumentar el riesgo de padecer diabetes gestacional, presión arterial alta y un bebé más grande. que luego puede llevar a más problemas de salud para su bebé.^{1,6,7}

Alimentos que limitar o evitar

Hay alimentos que debe limitar o evitar por completo durante el embarazo porque no son saludables o no son seguros para comer.

- Limite los alimentos altos en calorías que no tienen valor nutricional como dulces, papas fritas y bebidas azucaradas.
- Evite y limite la cafeína. Evítela en el primer trimestre para reducir la probabilidad de aborto espontáneo y luego límitela en el segundo y tercer trimestre.¹⁰
- Evite carnes crudas, crustáceos crudos, huevos crudos y sushi crudo.
- Evite los productos lácteos sin pasteurizar, los mariscos ahumados, el paté refrigerado y los perros calientes. Los fiambres deben ser calentados por completo hasta que estén bien calientes antes de comerlos.
- Algunas mujeres desarrollan una afección llamada pica que les hace desear consumir productos no alimenticios durante el embarazo, como tierra y arcilla. Comer sustancias no alimenticias es potencialmente dañino para usted y para su bebé, ya que puede interferir con la absorción de nutrientes o introducir toxinas o parásitos. Hable con su proveedor si experimenta pica.¹²

Comer bien y evitar los alimentos no seguros puede ayudar a que usted y su bebé estén saludables y se desarrollen.

La siguiente tabla brinda sugerencias sobre las cantidades y tipos de alimentos que necesitará comer durante el embarazo. Su proveedor de atención médica puede confirmar si estas cantidades son adecuadas para usted.⁹



Consejos para madres embarazadas

Optar por alimentos saludables junto con actividad física regular ayudará al crecimiento de su bebé y a mantenerlo saludable durante el embarazo.

Encuentre su estilo de alimentación saludable

Elija variedad de alimentos y bebidas para crear su propio estilo de alimentación saludable. Incluya alimentos de todos los grupos alimentarios: frutas, vegetales, granos, productos lácteos y alimentos proteínicos.

La cantidad y los tipos de alimentos que usted come son parte importante de un estilo de alimentación saludable. Antes de comer, piense qué y cuánta comida va a poner en su plato, en su taza, tazón o vaso.

Elija alimentos saludables

- Sirva la mitad de su plato con frutas y vegetales. Elíjalos frescos, congelados, enlatados, secos o jugos 100% fruta. Incluya vegetales de color verde oscuro, rojo y anaranjado, frijoles, guisantes y otros ricos en almidón.
- Que al menos la mitad de los productos de grano sean integrales. Pruebe avena, palomitas de maíz, pan de grano entero y arroz integral.
- Cambie a leche, yogur o queso bajo en grasa o sin grasa. Las bebidas de soya fortificadas también cuentan.
- Varíe sus fuentes de proteína. Elija pescado, carnes magras y aves de corral, huevos, frijoles y guisantes, productos de soya, frutos secos y semillas sin sal.
- Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los productos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla.
- Los frijoles, guisantes, naranjas, espinacas o vegetales de hojas verde oscuro y productos de grano fortificados le ayudarán a obtener el folato que necesita.



Visite a su médico con regularidad

Los médicos recomiendan:

- Las mujeres embarazadas y las mujeres que puedan estar embarazadas deben evitar el alcohol y el tabaco. Pida consejo sobre cafeína, suplementos dietéticos y uso de fármacos.
- Además de comer una dieta saludable, tome un suplemento prenatal de vitaminas y minerales que contenga ácido fólico.
- Durante los primeros 6 meses, alimente a su bebé solo con leche materna.

¿Cuánto peso debo ganar?

- **La ganancia de peso** depende de su peso cuando quedó embarazada. Si su peso estaba en el rango saludable, debe ganar entre 25 y 35 libras. Si antes de quedar embarazada tenía sobrepeso o un peso por debajo del apropiado el consejo es diferente.
- **Gane peso gradualmente.** Para la mayoría de las mujeres, esto significa ganar un total de 1 a 4 libras durante los primeros 3 meses de embarazo. Gane de 2 a 4 libras cada mes desde el 4º al 9º mes.

Lista de alimentos diarios

La lista muestra cantidades de alimentos ligeramente altas para el 2^{do} y 3^{er} trimestre porque tendrá necesidades nutricionales cambiantes. Esta es una lista general. Es posible que necesite más o menos cantidades de estos alimentos.*

Grupo alimentario	1 ^{er} trimestre	2 ^{do} y 3 ^{er} trimestre	¿Qué cuenta como 1 taza o 1 onza?
<i>Coma esta cantidad de cada grupo diariamente.*</i>			
Frutas 	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta deshidratada
Vegetales 	2½ tazas	3 tazas	1 taza de vegetales crudos o cocidos o jugo 100% 2 tazas de vegetales de hoja crudos
Granos 	6 onzas	8 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocidos
Alimentos Proteínicos 	5½ onzas	6½ onzas	1 onza de carne magra, aves de corral o pescado ¼ taza de frijoles cocidos ½ onza de frutos secos o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
Lácteos 	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado

**Si no está ganando peso o lo está ganando demasiado despacio, es posible que necesite comer un poco más de cada grupo alimentario. Si está aumentando de peso demasiado rápido, es posible que necesite disminuir la cantidad o cambiar los tipos de alimentos que está comiendo.*

Consiga una lista de alimentos diarios para mamás diseñada exclusivamente para usted en: ChooseMyPlate.gov/Checklist.

Pescado

El pescado es parte de una dieta saludable. Las grasas omega-3 del pescado tienen importantes beneficios para la salud para usted y su bebé en desarrollo. El salmón, las sardinas y las truchas son algunas opciones más ricas en grasas omega-3 y bajas en contaminantes como el mercurio.

- Coma por lo menos 8 y hasta 12 onzas de pescado cada semana, de las opciones que son más bajas en mercurio.
- Coma todo tipo de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas cada semana.
- No coma pez azul, pez espada, caballa y tiburón, porque son más altos en mercurio.

Manténgase activa físicamente

A menos que su médico le aconseje que no haga ejercicio, incluya 2½ horas de actividad física cada semana, como caminatas, baile, jardinería o natación. La actividad se debe hacer durante al menos 10 minutos a la vez y preferiblemente a lo largo de la semana. Evite las actividades con alto riesgo de caídas o lesiones.

Conozca otros programas de asistencia nutricional:
<http://www.benefits.gov/>

Basados en las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses* y
<http://www.fns.usda.gov/wic/guidance>

Food and Nutrition Service
FNS-457-S
Actualizado diciembre 2016
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece
igualdad de oportunidades para todos.



Cortesía: Departamento de Agricultura de Estados Unidos. [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) 8

Los recursos incluyen:

1. American College of Obstetrics and Gynecologists. Nutrition During Pregnancy. Found at <https://www.acog.org/-/media/Womens-Health/nutrition-in-pregnancy.pdf?dmc=1&ts=20180615T1734360165>, accessed 1/15/2019.
2. American Pregnancy Association. Pregnancy Weight Gain. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-weight-gain/>, accessed 1/15/2019.
3. Institute Of Medicine, Report Brief May 2009, Weight Gain during Pregnancy: Reexamining the Guideline. Found at <http://www.nationalacademies.org/hmd/>.
4. American College of Obstetrics and Gynecologists. Weight Gain During Pregnancy. Committee Opinion. Number 548. 2013, January. Found at <https://www.acog.org/-/media/Committee-Opinions/Commit-tee-on-Obstetric-Practice/co548.pdf?dmc=1>, accessed 1/15/2019.
5. Halvorson, Melissa, MD – Ob/Gyn. Interview.
6. Biel, L. 2016. Science News. Mom’s Weight During Pregnancy Shapes Baby’s Health. Found at <https://www.sciencenews.org/article/moms-weight-during-pregnancy-shapes-babys-health>, accessed 1/15/2019.
7. Biel, L. 2016. Science News. Poor Diet in Pregnancy, Poor Heart Health for Infants. Found at <https://www.sciencenews.org/article/poor-diet-pregnancy-poor-heart-health-infants>, accessed 1/15/2019.
8. United States Department of Agriculture. Tips for Pregnant Moms. Found at <https://wicworks.fns.usda.gov/wicworks//Topics/PregnancyFactSheet.pdf>, accessed 1/15/2019.
9. United States Department of Agriculture. Moms/Moms-to-Be: Health and Nutrition Info. Found at <https://www.choosemyplate.gov/moms-pregnancy-breastfeeding>, accessed 1/15/2019.
10. American Pregnancy Association. Caffeine Intake During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/caffeine-intake-during-pregnancy/>, accessed 1/15/2019.
11. Meredith Health Group. Three Fresh Ways to Control Cravings. Found at <http://www.health.com/health/gallery/0,,20435321,00.html#splurge-more-to-lose-more-0>, accessed 1/15/2019.
12. American Pregnancy Association. Pregnancy and Pica. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/unusual-cravings-pica/>, accessed 1/15/2019.