

# Alimentación durante el embarazo

## QUÉ HAGO SI SIENTO:

- \* Náuseas
- \* Estreñimiento
- \* Acidez estomacal



- Comer verduras y frutas con cáscara.
- Comer galletas saladas o pan tostado antes de levantarse.
- Comer cantidades pequeñas de alimento cada 2 ó 3 horas.
- No comer alimentos con sabores fuertes o muy condimentados.
- Tomar al menos 8 vasos de agua al día.
- No tomar líquidos con la comida.

## ¿CUÁNTO AUMENTO DE PESO ES NORMAL?

- Las mujeres con bajo peso deben ganar entre 13 y 18 kg.
- Las mujeres con sobrepeso deben ganar entre 7 y 11 kg.
- Las mujeres con obesidad deben ganar menos de 7 kg.

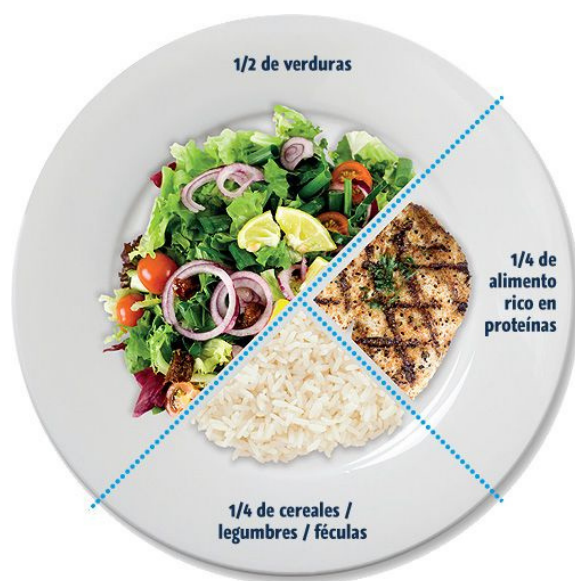
- \* Ganancia de peso por meses de gestación:

- 1 a 3 meses: 0.9 a 1.8 kg
- 4 a 6 meses: 4.5 a 5 kg.
- 7 a 9 meses: 5.5 a 6 kg.

**EN EL EMBARAZO ES NECESARIO CONSUMIR MÁS PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES.**

## ¿CÓMO DEBO ALIMENTARME?

- \* Manzanas, fresas, limón, naranjas, mandarinas, plátanos, espinacas, chayote, calabaza, zanahoria, acelgas, jitomate, etc.
- \* Leche, yogur, quesos blancos, huevo, carne de res, pollo, pescados.
- \* Maíz, arroz, avena, frijol, lentejas, garbanzos, aguacate, nueces, cacahuates, aceites, mantequilla.



## ¡ACTÍVATE!

Realiza ejercicios sencillos de 30 minutos a 1 hora al día por al menos 3 días de la semana.

Ejemplo: caminata rápida durante 30 minutos a 1 hora al día, con estiramientos de brazos, piernas y tobillos.



EVITA TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS.



DISMINUYE LAS BEBIDAS CON CAFEÍNA: CAFÉ, REFRESCOS, TÉS Y CHOCOLATES.

**TODO ESTO AYUDA A LA FORMACIÓN DEL CEREBRO, ÓRGANOS, SISTEMAS, MÚSCULOS HUESOS Y DIENTES.**

