



¿Qué alimentos debo comer durante el embarazo?

¿Cuántas calorías adicionales debo ingerir al día durante el embarazo?



A partir de su segundo trimestre, debe ingerir 340 calorías adicionales al día además de lo que come normalmente. Eso es equivalente a dos huevos y dos tostadas, un batido de plátano con mantequilla de maní o un burrito de frijoles.



Si va a tener gemelos, debe consumir 600 calorías adicionales al día. Si va a tener trillizos, debe consumir 900 calorías adicionales al día. A menos que su proveedor le recomiende lo contrario.

¿Qué alimentos debo comer?



Es importante tener una dieta equilibrada durante el embarazo. Algunas vitaminas y minerales ayudan a que los huesos, los músculos, el cerebro y otras partes del cuerpo de su bebé crezcan de normales y fuertes. A continuación, encontrará una lista de algunos ejemplos de los alimentos que puede comer y que contienen los nutrientes que necesita.



Los médicos suelen recetar vitaminas prenatales que contienen muchas de las vitaminas que necesitará durante el embarazo.



EISNER
HEALTH

 eisnerhealth.org

 [@EisnerHealth](https://www.facebook.com/EisnerHealth)

 [@eisner_health](https://www.instagram.com/eisner_health)

¿Qué alimentos debo comer durante el embarazo?



Vitaminas	Alimentos
Calcio 1,000 - 1,300 mg	Leche, queso, yogur, sardinas, verduras de hoja verde oscura.
Hierro 27 mg	Carnes rojas, pescado, frijoles, cereales con hierro, jugo de ciruelas, pasas.
Yodo 220 mcg	Sal de mesa yodada, productos lácteos, mariscos, carnes, huevos.
Colina 450 mg	Leche, carne de res, hígado, huevos, cacahuetes, productos de soja.
Vitamina A 750 - 770 mcg	Zanahorias, verduras de hoja verde, batatas.
Vitamina C 80-85 mg	Cítricos, brócoli, tomates, fresas.
Vitamina D 600 units	Luz solar, leche fortificada, pescados grasos como salmón y sardinas.
Vitamina B6 1.9 mg	Carne de res, hígado, cerdo, jamón, cereales integrales, plátanos.
Vitamina B12 2.6 mc	Carne, pescado, aves, leche.
Ácido fólico 600 mcg	Cereal enriquecido, pan y pasta enriquecidos, verduras de hoja verde oscuro, zumo de naranja, frijoles.