



¿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.

¿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.



 eisnerhealth.org

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

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

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.