

Alimentación saludable durante el embarazo

Healthy Diet During Pregnancy



THE OHIO STATE
UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

Pregnancy is a time of great change. Your body is changing to allow your baby to grow and develop. Good nutrition will help you meet the extra demands of pregnancy while keeping you and your baby healthy. Drink plenty of water and eat a variety of foods.

Eat a variety of foods daily

Food Group and Daily Serving

Dairy

Choose 4 to 5 servings a day each day.

1 serving is:

- 1 cup milk
- 1 ounce cheese
- 6 ounces yogurt
- 1 cup cottage cheese

If you are lactose intolerant, try Lactaid milk products, fortified soy milk or almond milk, Greek yogurt, or hard cheeses such as Parmesan, Swiss, and cheddar, which are naturally lower in lactose.

Protein

Choose 2 to 3 servings a day or a total of 6 to 7 ounces per day. 1 serving is:

- 2 to 3 ounces of beef, chicken, turkey, pork, lamb, fish, 2 eggs
- Plant-based proteins: 1 ounce of meat = 2 tablespoons peanut butter, ½ cup of cooked beans, or 2 ounces tofu.



El embarazo es un momento de grandes cambios. Su cuerpo está cambiando para permitir que su bebé crezca y se desarrolle. Una buena nutrición la ayudará a cumplir las demandas extras del embarazo y al mismo tiempo la mantendrá a usted y a su bebé saludables. Beba mucha agua y consuma una buena variedad de comida.

Consuma una variedad de comida diariamente

Grupo de comidas y ración diaria

Productos lácteos

Elija de 4 a 5 porciones al día cada día.

1 porción es:

- 1 taza de leche
- 1 onza de queso
- 6 onzas de yogurt
- 1 taza de queso cottage

Si es intolerante a la lactosa, pruebe la leche Lactaid, la leche de soja o de almendras fortificadas, el yogurt griego o los quesos duros como el parmesano, el suizo y el cheddar, que son naturalmente más bajos en lactosa.

Proteína

Elija de 2 a 3 porciones al día o un total de 6 a 7 onzas por día. 1 porción es:

- Entre 2 y 3 onzas de carne de res, pollo, pavo, puerco, cordero, pescado o 2 huevos.
- Proteínas a base de plantas: 1 onza de carne = 2 cucharadas de mantequilla de maní, ½ taza de frijoles cocidos o 2 onzas de tofu.

Carbohydrates

Choose 9 to 11 servings a day. 1 serving is:

- 1 slice of bread or tortilla
- Half a small bagel or bun
- ½ cup cereal
- ½ cup noodles
- ½ cup rice



Fruit

Choose 3 to 4 servings a day.

1 serving is:

- 1 medium fruit
- ¼ cup dried fruit
- ½ cup (4 ounces) fruit juice



Fresh and frozen fruits have the most vitamins, minerals, water, and fiber.

Dried fruits contain more sugar and less fiber.

Fruit juices contain more sugar and no fiber. Choose 100% juice with added calcium and vitamin D, and no added sugar.

Vegetables

Choose 4 to 5 servings a day.

1 serving is:

- 1 cup, raw
- ½ cup, cooked

Frozen vegetables contain as many vitamins and minerals (if not more!) than fresh vegetables.

Canned vegetables offer less nutrients than fresh or frozen, but can still be part of a healthy diet. Choose low sodium options and rinse vegetables before eating to reduce sodium.



Carbohidratos

Elija de 9 a 11 porciones al día. 1 porción es:

- 1 rebanada de pan o tortilla
- Medio bagel o bollo pequeño
- ½ taza de cereal
- ½ taza de fideos
- ½ taza de arroz

Fruta

Elija de 3 a 4 porciones al día.

1 porción es:

- 1 fruta mediana
- ¼ de taza de fruta deshidratada
- ½ taza (4 onzas) de jugo de fruta

Las frutas frescas y congeladas tienen la mayor cantidad de vitaminas, minerales, agua y fibra.

La fruta deshidratada tienen más azúcar y menos fibra.

Los jugos de frutas tienen más azúcar y ninguna fibra. Elija jugo 100 % natural con calcio y vitamina D añadidos, y sin azúcar añadido.

Vegetales

Elija de 4 a 5 porciones al día. 1 porción es:

- 1 taza, cruda
- ½ taza, cocida

Los vegetales congelados tienen tantas vitaminas y minerales (¡si no más!) como los frescos.

Los vegetales enlatados ofrecen menos nutrientes que los frescos o los congelados, pero aun así pueden ser parte de una dieta saludable. Elija opciones bajas en sodio y enjuague los vegetales antes de comerlas para reducir el sodio.

Fats and Oils

Choose 2 to 3 servings per day. 1 serving is:

- 1 teaspoon butter
- 1 tablespoon mayonnaise
- 2 tablespoons salad dressing



Healthy fats include:

- 1 teaspoon olive, avocado, or canola oil
- 2 tablespoons avocado
- 1 to 2 tablespoons peanut butter
- About 1 small handful nuts

Important vitamins and minerals for a healthy pregnancy

Iron

What it does for the body

- Helps your body make and maintain healthy blood.
- Helps maintain a healthy immune system.
- During pregnancy, you need almost twice as much iron to help support your health and your baby's health.

How much do I need daily?

- 27 milligrams (mg)

*Consume vitamin C with iron to help with absorption.

Good sources from food

- Lean meats, shellfish, and egg yolks
- Lentils, dried beans, and peas
- Green leafy vegetables like kale, spinach, and chard
- Dried fruits
- Fortified cereals and breads

Grasas y aceites

Elija de 2 a 3 porciones al día. 1 porción es:

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de mayonesa
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas

Las grasas saludables incluyen:

- 1 cucharadita de aceite de oliva, aguacate o canola
- 2 cucharadas de aguacate
- 1 o 2 cucharadas de mantequilla de maní
- Alrededor de 1 puñado pequeño de nueces

Vitaminas y minerales importantes para un embarazo saludable

Hierro

Lo que hace por el cuerpo

- Ayuda al cuerpo a producir y mantener una sangre sana.
- Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable.
- Durante el embarazo, necesita casi el doble de hierro para ayudar a mantener su salud y la salud de su bebé.

¿Cuánto necesito a diario?

- 27 miligramos (mg)

*Consuma vitamina C con hierro para ayudar a su absorción.

Buenas fuentes de comida

- Las carnes magras, los moluscos y las yemas de huevo
- Las lentejas, los frijoles secos y los guisantes
- Los vegetales de hojas verdes, como la col rizada, las espinacas y la acelga
- La fruta deshidratada
- Cereales y panes fortificados

***Vitamin C-rich foods:**

- Fruits: cantaloupe, grapefruit, oranges, and strawberries
- Veggies: lettuce, broccoli, cabbage, peppers, and tomatoes

Calcium**What it does for the body**

- 99% of calcium is stored in your bones to keep them strong and healthy.
- 1% of calcium is stored in your blood and soft tissues. It helps your muscles, blood, and nervous system work well.

How much do I need daily?

- 18 years or younger: 1,300 milligrams (mg)
- 19 years or older: 1,000 milligrams (mg)

Good sources from food

- Pasteurized dairy products including milk, yogurt, cheese, cottage cheese, and dry milk powder
- Canned salmon, sardines, and other fish with edible bones
- Cooked broccoli, spinach, and collard greens
- Cereals, orange juice, and breads with added calcium

Folate**What it does for the body**

- Helps your body form healthy red blood cells.
- Reduces the risk of birth defects in newborns, called neural tube defects.

How much do I need daily?

- 600 micrograms (mcg)

Good sources from food

- Green vegetables: broccoli, brussels sprouts, cabbage, kale, spinach, and peas
- Chickpeas and kidney beans
- Breakfast cereals with added folic acid

***Comidas ricas en vitamina C:**

- Frutas: melón cantaloupe, toronja, naranjas y fresas
- Vegetales: lechuga, brócoli, col, pimientos y tomates

Calcio**Lo que hace por el cuerpo**

- El 99 % del calcio se almacena en los huesos para mantenerlos fuertes y sanos.
- El 1 % del calcio se almacena en la sangre y en los tejidos blandos. Ayuda a que los músculos, la sangre y el sistema nervioso funcionen bien.

¿Cuánto necesito a diario?

- Si tiene 18 años o menos: 1,300 miligramos (mg)
- Mayores de 19 años: 1,000 miligramos (mg)

Buenas fuentes de comida

- Productos lácteos pasteurizados, incluyendo leche, yogur, queso, requesón queso cottage y leche en polvo.
- El salmón, las sardinas y otros pescados con espinas comestibles enlatados.
- El brócoli, las espinacas y la col gallega cocidos.
- Los cereales, el jugo de naranja y los panes con calcio añadido.

Folato**Lo que hace por el cuerpo**

- Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos sanos.
- Reduce el riesgo de defectos de nacimiento en los recién nacidos, llamados defectos del tubo neural.

¿Cuánto necesito a diario?

- 600 microgramos (mcg)

Buenas fuentes de comida

- Vegetales verdes: brócoli, coles de Bruselas, repollo, kale, espinaca y guisantes.
- Los garbanzos y los frijoles rojos.
- Los cereales de desayuno con ácido fólico añadido.

Iodine

What it does for the body

- Supports healthy hormones during pregnancy.

How much do I need daily?

- 220 micrograms (mcg)

Good sources from food

- Eggs
- Dairy products: milk, yogurt, and cheese
- Iodized salt
- Shrimp, cod, and tuna

Choline

What it does for the body

- Helps with your baby's brain development

How much do I need daily?

- 450 milligrams (mg)

Good sources from food

- Chicken, beef, and eggs
- Milk
- Soy products
- Fish
- Peanuts

Omega-3 Fatty Acids

What it does for the body

- Helps with baby's brain and eye development.

How much do I need daily?

- 1.4 grams (g)

Good sources from food

- Salmon, sardines, and anchovies
- Flax seeds, chia seeds, and walnuts
- Eggs
- Soybeans: edamame and dry roasted soybeans

Yodo

Lo que hace por el cuerpo

- Favorece las hormonas saludables durante el embarazo.

¿Cuánto necesito a diario?

- 220 microgramos (mcg)

Buenas fuentes de comida

- Huevos
- Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso
- Sal yodada
- Los camarones, el bacalao y el atún

Colina

Lo que hace por el cuerpo

- Ayuda al desarrollo del cerebro del bebé.

¿Cuánto necesito a diario?

- 450 miligramos (mg)

Buenas fuentes de comida

- Pollo, carne de res y huevos
- Leche
- Productos de soya
- Pescado
- Maní

Ácidos grasos omega-3

Lo que hace por el cuerpo

- Ayudan al desarrollo del cerebro y la vista del bebé.

¿Cuánto necesito a diario?

- 1.4 gramos (g)

Buenas fuentes de comida

- Salmón, sardinas y anchoas
- Linaza, semillas de chía y nueces de Castilla
- Huevos
- Soya: edamame y la soya seca tostada

DHA

How much do I need daily?

- 200 to 300 mg

Other important vitamins to consume during pregnancy are: vitamin D, vitamin C, vitamin A, vitamin B6, and vitamin B12.

Foods and beverages to limit or avoid

Meat, poultry, eggs, fish

- Avoid raw or uncooked meat, poultry, eggs, and fish.
- Avoid hot dogs and lunch meats (unless heated until steaming hot).
- Avoid fish high in mercury including shark, swordfish, king mackerel, and tilefish.
- Limit fish and shellfish lower in mercury, including shrimp, canned light tuna (NOT albacore as it is higher in mercury), salmon, pollack, and catfish to no more than 12 ounces per week.
- If no advice is available, limit locally caught fish consumption to no more than 6 ounces per week.

Learn more about food safety at:

[espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mg5v/embarazadas](https://www.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mg5v/embarazadas).

Dairy products

- Avoid raw or unpasteurized milk; cheese and dairy products made with unpasteurized milk.
- Avoid soft cheese such as brie and camembert.
- Avoid moldy blue cheeses such as gorgonzola.

DHA

¿Cuánto necesito a diario?

- 200 a 300 mg

Otras vitaminas importantes para consumir durante el embarazo son: vitamina D, vitamina C, vitamina A, vitamina B6 y vitamina B12.

Comidas y bebidas que debemos limitar o evitar

Carne, aves de corral, huevos, pescado

- Evite la carne, las aves, los huevos y el pescado crudo o sin cocinar.
- Evite los hot dog y los fiambres (a menos que se calienten hasta que estén humeantes).
- Evite el pescado con alto contenido de mercurio, como el tiburón, el pez espada, la caballa real y el blanquillo.
- Limite el consumo de moluscos y mariscos con bajo contenido de mercurio, incluyendo camarones, atún claro enlatado (NO atún blanco, ya que tiene un mayor contenido de mercurio), salmón, abadejo y bagre a no más de 12 onzas por semana.
- Si no hay ninguna recomendación disponible, limite el consumo de pescado de la zona a no más de 6 onzas por semana.

Obtenga más información sobre seguridad de los alimentos en:

[espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mg5v/embarazadas](https://www.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mg5v/embarazadas).

Productos lácteos

- Evite el consumo de leche cruda o sin pasteurizar; queso y productos lácteos elaborados con leche sin pasteurizar.
- Evite el consumo de quesos blandos como el brie y el camembert.
- Evite el consumo de quesos azules con moho, como el gorgonzola.

Fruits and vegetables

- Avoid raw sprouts.
- Avoid unpasteurized ciders and juices.
- Avoid unwashed fruits and vegetables. Wash all produce well before eating or cooking.

Beverages

- Avoid alcohol. There is no safe amount that can be consumed during pregnancy.
- Speak with your doctor or dietitian before consuming non-caffeinated herbal teas.
- Limit caffeine consumption from regular coffee, caffeinated tea, soda, and energy drinks to no more than 200 milligrams (mg) or 1, 12-ounce cup per day.

Other

- Limit added sugar and unhealthy (saturated and trans) fats from processed foods and drinks.
- Talk to your provider before using any herbal supplements or home remedies.
- Avoid vitamin and mineral supplements not prescribed by your healthcare provider before discussing with them.

Drink plenty of water daily.

During pregnancy, you should drink 8 to 12 cups (64 to 96 ounces) of water daily.

Staying hydrated during pregnancy helps with digestion, helps prevent constipation and urinary tract infections, and helps form the amniotic fluid around the fetus.

Frutas y vegetales

- Evite el consumo de brotes crudos.
- Evite el consumo de sidras y jugos no pasteurizados.
- Evite el consumo de frutas y vegetales sin lavar. Lave bien todos los productos antes de comerlos o cocinarlos.

Bebidas

- Evite el consumo de alcohol. No existe una cantidad segura que pueda consumirse durante el embarazo.
- Hable con su médico o dietista antes de consumir té de hierbas sin cafeína.
- Limite el consumo de cafeína del café normal, té con cafeína, sodas y bebidas energéticas a no más de 200 miligramos (mg) o 1 taza de 12 onzas por día.

Otros

- Limite el azúcar añadido y las grasas no saludables (saturadas y trans) de las comidas y bebidas procesadas.
- Hable con su proveedor antes de usar cualquier suplemento de hierbas o remedio hecho en casa.
- Evite los suplementos de vitaminas y minerales que no le haya recetado su proveedor de atención médica antes de hablarlo con él.

Beba mucha agua todos los días.

Durante el embarazo, debe beber de 8 a 12 vasos (64 a 96 onzas) de agua al día.

Mantenerse hidratada durante el embarazo ayuda a la digestión, ayuda a prevenir el estreñimiento y las infecciones de las vías urinarias y ayuda a formar el líquido amniótico alrededor del bebé no nacido.

Prenatal vitamins

Take a prenatal vitamin every day, with folic acid. This makes sure you get the nutrients needed for your baby's growth and development.

Choosing a good prenatal vitamin matters, as they can vary in the amount of each nutrient they contain.

The best prenatal vitamins should have at least:

- Folic acid: 400 to 800 micrograms (mcg)
- Iron: 27 milligrams (mg)
- Calcium: 1000 mg (1300 mg for people 19 or younger)
- Vitamin D: 600 international units (IU)
- Vitamin B12: 2.6 mcg
- Iodine: 220 mcg
- Choline: 450 mcg
- DHA: 200 to 300 mg (if you do not eat fish or seafood regularly)
- Vitamin D: 600 IU
- Vitamin C: 80 mg
- Vitamin A: 770 mcg
- Vitamin B6: 1.9 mg
- Vitamin B12: 2.6 mcg

When choosing pregnancy vitamins, make sure they are not expired or will not expire soon.

If you have food allergies or sensitivities, make sure those are not on the ingredient list. Some vitamins can include things like corn, eggs, or wheat.

Some people who have trouble taking pills may prefer vitamin gummies. **Be aware, however, that prenatal gummies do not have iron in them, and they have a lower level of some of the recommended vitamins than the regular pills do.** You can compare the labels at the store, aiming for the amounts listed above.

Vitaminas prenatales

Tome una vitamina prenatal todos los días, con ácido fólico. Esto garantiza que obtenga los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de su bebé.

Elegir una buena vitamina prenatal es importante, ya que pueden variar en la cantidad de cada nutriente que contienen.

Las mejores vitaminas prenatales deben tener al menos:

- Ácido fólico: 400 a 800 microgramos (mcg)
- Hierro: 27 miligramos (mg)
- Calcio: 1000 mg (1300 mg para personas de 19 años o menos)
- Vitamina D: 600 unidades internacionales (IU)
- Vitamina B12: 2.6 mcg
- Yodo: 220 mcg
- Colina: 450 mcg
- DHA: 200 a 300 mg (si no come pescado o marisco con regularidad)
- Vitamina D: 600 IU
- Vitamina C: 80 mg
- Vitamina A: 770 mcg
- Vitamina B6: 1.9 mg
- Vitamina B12: 2.6 mcg

Al elegir vitaminas para el embarazo, asegúrese de que no estén vencidas o que no venzan pronto.

Si tiene alergias o sensibilidades a la comida, asegúrese de que no estén en la lista de ingredientes. Algunas vitaminas pueden incluir cosas como maíz, huevos o trigo.

Algunas personas que tienen problemas para tomar píldoras pueden preferir las gomitas de vitaminas. **Sin embargo, tenga en cuenta que las gomitas prenatales no tienen hierro y tienen un nivel más bajo de algunas de las vitaminas recomendadas que las píldoras normales.** Puede comparar las etiquetas en la tienda, intentando alcanzar las cantidades listadas arriba.