

Vea el cuadro abajo sobre cada componente nutricional, necesidades dietéticas y consideraciones especiales.

COMPONENTE DE NUTRICIÓN	NECESIDADES NUTRICIONALES	CONSIDERACIONES ESPECIALES
Calorías	Las necesidades de calorías varían según el peso de una mujer. Si usted es un peso normal antes del embarazo, necesitará alrededor de 300 calorías adicionales al día durante su embarazo. Las mujeres que tienen sobrepeso o bajo peso antes del embarazo tendrán diferentes necesidades de calorías. Visite el sitio web www.choosemyplate.gov para desarrollar su plan de dieta personal durante el embarazo. Usando el programa Super Tracker, puede planear lo que necesita comer para cada trimestre del embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> * Comer 3 comidas regulares y 2 pequeños aperitivos al día satisfacer sus necesidades de calorías durante el embarazo. Algunas mujeres prefieren comer 5-6 comidas pequeñas al día. * Si usted está teniendo gemelos, sus necesidades de calorías son más altos que para un solo embarazo. Discuta sus necesidades de calorías con su médico. * Coma alimentos saludables, enteros y frescos. * Evite comer dulces (postres), bocadillos, comidas de conveniencia (que requieran una preparación mínima) y beber bebidas azucaradas (té, refrescos, sacabocados, Kool-Aid, etc.). Los alimentos azucarados, altos en carbohidratos tienen poco valor nutritivo y por lo general son altos en calorías.
PROTEÍNA	Coma 6-7 onzas de alimentos de proteína al día	<ul style="list-style-type: none"> * Los alimentos ricos en proteínas incluyen carnes (pollo, carne de res, cerdo, pavo, pescado), huevos, queso, nueces, mantequilla de maní y frijoles. * Una porción de 3 onzas de carne es equivalente a una porción del tamaño de una baraja de cartas. *** EVITE las carnes crudas y mal cocinadas. Todas las carnes, incluyendo perritos calientes y carnes deli, se deben cocinar al vapor o bien hecho para evitar la exposición a las bacterias dañosas. * Evite los alimentos grasos como los alimentos fritos y carnes altas en grasa.

COMPONENTE DE NUTRICIÓN	NECESIDADES NUTRICIONALES	CONSIDERACIONES ESPECIALES
MARISCOS	DHA o aceite de pescado es bueno para el desarrollo del cerebro de su bebé.	<ul style="list-style-type: none"> * Evite los pescados que son altos en mercurio; NO el tiburón, el pez espada, la caballa de rey, y el pez tejón. * Limite la ingesta de pescado a 12 onzas (aproximadamente 2 porciones normales) a la semana. * NO SUSHI, ostras crudas, o poco cocinados mariscos. * El atún enlatado es seguro durante el embarazo. Limite la ingesta a 2 latas de atún regular o 1 lata de atún albacora (blanco) por semana.
CARBOHIDRATOS (alimentos con almidón)	Coma una variedad de carbohidratos de alta calidad, tales como frutas y verduras frescas, granos enteros como panes y pastas a base de trigo.	<ul style="list-style-type: none"> * Evite frijol crudo o brotes de alfalfa y sidras frescas. * Beba sólo jugos pasteurizados. * Lave todas las frutas y verduras frescas antes de comer. * Limite la ingesta de carbohidratos concentrados como rellenos instantáneos y patatas, sopas enlatadas, fideos Ramen y cereales en caja.
LECHERÍA	Leche, quesos, yogur	<ul style="list-style-type: none"> * Elija productos lácteos bajos en grasa. * Beba solamente leche pasteurizada. * Evite los quesos blandos como quesos Brie, Feta y Bleu.
VITAMINAS Y MINERALES	<u>El calcio</u> es necesario para el desarrollo saludable de los huesos, dientes, nervios, corazón y músculos de su bebé. Usted necesitará 1200-1500 miligramos al día.	* El calcio se encuentra en productos lácteos (leche, queso, yogur), nabos, hojas de mostaza, brócoli y productos enriquecidos con calcio.
	<u>El folato</u> es una vitamina B que ayuda a reducir los defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal. Usted necesita 600 microgramos al día en su dieta.	<ul style="list-style-type: none"> * <u>El folato</u> se encuentra en cereales fortificados, cítricos, frijoles secos y guisantes, y carnes de órganos. * El vapor de verduras (en lugar de hervir en agua) conserva las vitaminas en el proceso de cocción.
	<u>El hierro</u> ayuda a que los glóbulos rojos aumenten el suministro de sangre para usted y su bebé. Necesitas 30 miligramos al día.	<ul style="list-style-type: none"> * <u>El hierro</u> se encuentra en las carnes rojas (especialmente el hígado), frutas secas y verduras de hoja verde (espinacas, col rizada, collards). * Tomar su vitamina prenatal con jugo de naranja ayudará a mejorar la absorción de hierro.

COMPONENTE DE NUTRICIÓN	NECESIDADES NUTRICIONALES	CONSIDERACIONES ESPECIALES
AGUA	Beba por lo menos 2 cuartos de galón o 8 vasos de ocho onzas de agua al día.	<p>* Mantenerse bien hidratado es importante durante el embarazo. Su cuerpo necesita agua para hacer líquido amniótico para proteger al bebé y para hacer un aumento de suministro de sangre para usted y su bebé.</p> <p>* Cuando una madre está deshidratada (no bebe suficiente agua), puede experimentar un aumento en su ritmo cardíaco, presión arterial baja y / o contracciones del útero.</p>
ALIMENTOS A EVITAR / LIMITAR	<u>La cafeína</u> debe limitarse a 200 miligramos al día. NONE es mejor.	<p>* La cafeína se encuentra en el café, té, refrescos con cafeína, chocolate y bebidas energéticas.</p> <p>* 2 tazas de 8 onzas de café elaborado tiene aproximadamente 200 miligramos de cafeína.</p> <p>* La cafeína puede causarle tener dificultad para dormir, sentirse nerviosa, aumentar su ritmo cardíaco y la respiración, causar náuseas y aturdimiento, aumentar la frecuencia de la micción, y conducir a la deshidratación.</p>
	PICA es una condición que hace que algunas mujeres tengan deseos o deseos fuertes de comer alimentos no alimentarios como arcilla, hielo, almidón de lavandería o maicena.	<p>* Pica puede ser NOCIVO a su embarazo. Puede afectar la ingesta de nutrientes y puede conducir a estreñimiento y anemia.</p> <p>* Hable con su proveedor de atención médica si tiene cualquiera de estos impulsos.</p>