

[Inicio](#) > ¿Qué puedo comer durante el embarazo?

Compartir Artículo

X



¿Qué puedo comer durante el embarazo?

Te invitamos a conocer qué tipo de alimentos puedes comer en esta etapa.

<https://www.babyandme.nestle.ec/que-puedo-comer-durante-el-embarazo> [1]

[2] [3] [4]



¿Qué puedo comer durante el embarazo?

(0 opiniones)

Te invitamos a conocer qué tipo de alimentos puedes comer en esta etapa.

Martes, Agosto 25, 2020 - 01:10

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Entra y descubre la verdad sobre los mitos y creencias de lo que se puede comer o no durante el embarazo.

En ningún
momento
de nuestra
vida es tan

importante

lo que

comemos

como en

los

primeros

1000 días

de la vida
de tu bebé,
que
comprende
desde el
embarazo
hasta los

dos años,
ya que tu
bienestar y
el de tu
bebé
dependen
directamente

de la forma
en como tú
te

alimentas.

Dicha

alimentación
no sólo

influye en
el
crecimiento
y desarrollo
del bebé,
sino que
también

favorece
una
ganancia
de peso
adecuada,
el buen
término de

tu
embarazo,
así como el
parto y tu
recuperación

Durante el embarazo te recomendamos comer porciones pequeñas de alimento y que tengas al menos tres comidas principales y dos refrigerios: uno a media mañana y otro en la tarde. Además de prevenir las náuseas y el vómito, esto mantiene los niveles adecuados de glucosa en sangre y evita que hagas comidas muy abundantes que provocan que te sientas incómoda. Cuida que los siguientes alimentos estén presentes en tu dieta para que tu alimentación sea equilibrada, completa, variada y suficiente:

- Alimentos de origen animal, los cuales aportan proteínas de alto valor biológico: carne de res, cordero, ternera, pollo y pescado. Elige cortes sin grasa y sin piel. Los mariscos y el huevo debes comerlos cocinados, nunca crudos.
- Alimentos con proteína vegetal, como las leguminosas: fréjol, lenteja, haba y garbanzo; contienen fibra y dan energía, además de que si los mezclas con cereales, como arroz y maíz, su calidad mejora. Las oleaginosas, como almendras, maní y nuez, contienen proteína y aceites buenos.
- Lácteos como la leche y el yogurt tienen proteína de buena calidad y además son una excelente fuente de calcio; prefiere los descremados y los quesos frescos, como cottage y mozzarella.
- Frutas y verduras, fuentes muy importantes de vitaminas, minerales y fibra. Elige consumir de todos los colores, cómelos de preferencia cruda y bien desinfectada. Procura que sean frescos, incluye alimentos que aporten vitamina C, como kiwi, guayaba, frutilla y frutos rojos, melón, piña, papaya, uva, etcétera. Come todos los días una fruta o verdura de hoja verde, como espinaca, lechuga, acelga, brócoli, espárrago, y una amarilla o roja, como durazno, zanahoria, tomate, cereza y ciruela. Las frutas deshidratadas, fáciles de llevar, son una buena colación, ya que son ricas en minerales y fibra; una porción equivale a dos cucharadas de pasitas, arándanos, ciruelas pasa, etcétera, que puedes combinar con almendras y nueces para calmar el hambre cuando andas en la calle.
- Prefiere cereales integrales, ya que éstos te aportan energía de larga duración. Incluye pan, arroz, amaranto, maíz y pastas integrales.

Evita alimentos que tengan grasa, azúcar y sal en exceso, como dulces refinados, mieles y jarabes; cereales y harinas refinadas, productos de pastelería industrializada, embutidos, aderezos comerciales, alimentos enlatados; todos éstos tienen poco o ningún valor nutritivo.

A la hora de comer, sigue tu instinto y escucha tu cuerpo. Recuerda que lo más importante es que procures nutrirte de todo aquello que te llena de amor y alegría, ya que estar embarazada y cuidar de tu bebé es un momento que debes disfrutar y recordar por siempre.

[Leer más](#) [6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/que-puedo-comer-durante-el-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/que-puedo-comer-durante-el-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/que-puedo-comer-durante-el-embarazo&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/ar23_imagen_principal.jpg&id=1141248380918111822

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFQu%C3%A9%20puedo%20comer%20durante%20el%20embarazo%3F&url=https://www.babyandme.nestle.ec/que-puedo-comer-durante-el-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/que-puedo-comer-durante-el-embarazo>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/35506>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>