

**NACERSANO**

donar

**NACERSANO**Inicio > Embarazo > Un estilo de vida sano > Alimentación y nutrición > [Coma saludable](#)

Alimentación y nutrición

Temas

[Alimentos que debe evitar o limitar durante el embarazo](#)

Coma saludable

El hecho de que está embarazada no significa que debe comer todo lo que se le antoje, o cantidades grandes. Comer alimentos sanos puede ayudarle a tener un bebé sano.

La mayoría de las mujeres necesita aproximadamente 300 calorías más al día durante el embarazo. Sin embargo, la cantidad exacta de calorías adicionales que usted necesita depende de su peso antes del embarazo. Si tiene bajo peso, es posible que necesite más calorías. Si tiene [obesidad](#), quizás necesite menos calorías. Hable con su profesional de la salud para averiguar qué es lo mejor para usted y [cuánto peso aumentar](#) durante el embarazo.

¿Cuánto debe comer a diario durante el embarazo?

A medida que su embarazo progresa, necesita comer más alimentos de ciertos grupos alimentarios. Siga la siguiente guía de alimentos:

Granos: Coma 6 onzas cada día en el primer trimestre, 7 onzas cada día en el segundo trimestre y 8 onzas cada día en el tercer trimestre.

1 onza de granos es igual a:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal seco listo para comer
- 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocido
- 1 tortilla pequeña (6 pulgadas en diámetro)

Vegetales: Coma 2 y 1/2 tazas de vegetales cada día en el primer trimestre y 3 tazas cada día en el segundo y tercer trimestres.

1 taza de vegetales es igual a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1 taza de jugo de vegetales (evite los jugos no pasteurizados)
- 2 tazas de vegetales crudos de hojas verde (como la lechuga o espinaca)
- 1 papa horneada pequeña (2 y 1/2 a 3 pulgadas en diámetro; no le ponga mucha mantequilla, pedacitos de tocineta o crema agria)

Proteína: Coma 5 onzas cada día en el primer trimestre, 6 onzas cada día en el segundo trimestre y 6 y 1/2 onzas cada día en el tercer trimestre. Las carnes y las aves bajas en grasa y algunos tipos de pescado son buenas opciones.

1 onza de proteína es igual a:

- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní), si no es alérgica
- 1/4 taza de habichuelas/frijoles o tofu
- 1 onza de carne baja en grasa, ave o pescado
- 1 huevo
- 1/2 onza de nueces o semillas (12 almendras, 24 pistachios)

Productos lácteos: Coma 3 tazas cada día a través de su embarazo. Los productos bajos o libres de grasa son mejores.

1 taza de un producto lácteo es igual a:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 2 rebanadas pequeñas de queso
- 1/3 taza de queso rallado

Evite los quesos blandos como el feta, brie, Camembert, Roquefort, quesos de vena-azul, queso blando, queso fresco o Panela, a menos que la etiqueta del queso indique que fue hecho con leche pasteurizada.

Frutas: Coma 1 y 1/2 a 2 tazas de fruta cada día en el primer trimestre y 2 tazas cada día en el segundo y tercer trimestres.

1/2 taza de frutas es igual a:

- 1/2 taza de jugo hecho con 100% frutas
- 1/2 taza de fruta fresca, congelada o enlatada
- 1/2 fruta fresca (una naranja pequeña, una manzana, guineo o banana)
- 16 uvas

Tratar de determinar exactamente estas porciones puede causar confusión. Las siguientes cosas le puede ayudar a visualizar el tamaño de ciertas porciones:

Porción:	Más o menos igual al tamaño de:
1 taza	1 pelota de béisbol
1/2 taza	1/2 pelota de béisbol
1/3 taza	1 puñado
1/4 taza	1 pelota de golf
1 cucharada	1/2 de una pelota de tenis de mesa
1 onza de carne (pollo, cerdo, res, pescado, etc.)	2 dedos pulgares
3 onzas de carne	la palma de su mano o una baraja de cartas
1 fruta pequeña (naranja o manzana)	1 pelota de tenis

¿Puede comer pescado durante el embarazo?

Sí, siempre y cuando usted coma los tipos adecuados. La mayoría de los pescados son bajos en grasa, altos en proteína y en otros nutrientes que su cuerpo necesita.

Quizás haya escuchado sobre el mercurio en los pescados. El mercurio es un metal que puede ser dañino para su bebé. Los peces absorben el mercurio del agua en la que viven y al comer otros peces que tienen mercurio. Durante el embarazo, está bien comer pescados bajos en mercurio.

Si está embarazada, pensando en quedar embarazada o amamanta a su bebé, coma de 8 a 12 onzas por semana de pescados bajos en mercurio. Estos incluyen:

- Camarones
- Salmón
- Pollock (bacalao)
- Bagre
- Atún "light" enlatado
- Atún albacora (blanco)--No coma más de 6 onzas de este tipo de atún en 1 semana.

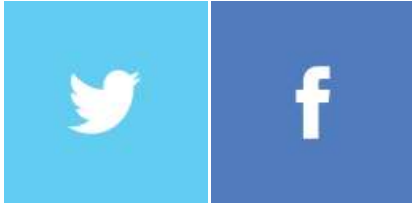
¿Cómo puede preparar comidas sanas?

Siga los siguientes consejos al planear sus comidas:

- Coma alimentos de los cinco grupos alimentarios en cada comida. Este [ejemplo de un menú para una semana](#) para mujeres embarazadas incorpora alimentos de los cinco grupos alimentarios.
- Escoja panes y pastas integrales, leche baja en grasa o sin grasa, carnes, pollo, pescado y cerdo bajos en grasa. Comas de 8 a 12 onzas de pescados bajos en mercurio por semana.
- Asegúrese que su plato tenga mucho color de diferentes tipos de frutas y vegetales. La mitad de su plato debe incluir frutas y vegetales.
- Planee en comer de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día en vez de tres grandes. Esto la puede ayudar a evitar la acidez estomacal y la incomodidad que sienta a medida que su bebé crece.
- Su comida debe caber en un plato. No se sirva porciones muy grandes.
- Beba de seis a ocho vasos de agua a diario.
- Tome su vitamina prenatal todos los días. Esta es una multivitamina hecha para mujeres embarazadas.

Revisado en junio del 2014

Reciba los boletines



Quiénes somos

Contáctenos

© 2026, March of Dimes Foundation, una fundación sin fines de lucro [Normas de privacidad](#), [Términos de uso](#)

Source: March of Dimes. (n.d.). Eating healthy during pregnancy
. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/eating-healthy-during-pregnancy>