

Descubrir lo que realmente significa "comer para dos" comienza con algunos mitos.

## Mito N° 1 - Un para mí, uno para mi bebé

Comer para dos no significa que comamos para dos adultos. La persona que crece, aunque pueda tener grandes necesidades nutricionales, no necesita la misma cantidad de calorías que usted.

## Mito N° 2 - El bebé quiere postre

A pesar de que cualquier excusa para disfrutar del postre puede parecer buena, debe considerar la cantidad de azúcar que consume durante el embarazo. Demasiado azúcar puede causar diabetes gestacional o ganar demasiado peso, demasiado rápido.

## Mito N° 3 - Comer más me ayudará a sentirme menos cansada

El trabajo del embarazo es agotador, incluso con una dieta equilibrada.

En su primer trimestre, no necesita agregar calorías adicionales a su dieta. En su segundo trimestre, solo necesita 340 calorías adicionales por día. Si comenzó su embarazo con un peso saludable y solo está embarazada de un bebé, para el tercer trimestre, solo necesitará unas 450 calorías adicionales por día.<sup>1</sup>

## La verdad

Comer para dos consiste en comer los tipos correctos de alimentos en las cantidades adecuadas para que tanto usted como su bebé estén saludables. Por lo general, si comienza su embarazo con un peso normal, solo necesitará aumentar de 25 a 35 libras durante todo el embarazo.<sup>2,3,4</sup> Además, su peso debe aumentar gradualmente a lo largo del embarazo: De cero a cinco libras en el primer trimestre y luego de media a una libra por semana en el segundo y tercer trimestre.<sup>1</sup> Comer en exceso puede causar un aumento de peso adicional, lo que puede aumentar el riesgo de padecer diabetes gestacional, presión arterial alta y un bebé más grande. que luego puede llevar a más problemas de salud para su bebé.<sup>1,6,7</sup>

## Alimentos que limitar o evitar

Hay alimentos que debe limitar o evitar por completo durante el embarazo porque no son saludables o no son seguros para comer.

- Limite los alimentos altos en calorías que no tienen valor nutricional como dulces, papas fritas y bebidas azucaradas.
- Evite y limite la cafeína. Evítela en el primer trimestre para reducir la probabilidad de aborto espontáneo y luego límitela en el segundo y tercer trimestre.<sup>10</sup>
- Evite carnes crudas, crustáceos crudos, huevos crudos y sushi crudo.
- Evite los productos lácteos sin pasteurizar, los mariscos ahumados, el paté refrigerado y los perros calientes. Los fiambres deben ser calentados por completo hasta que estén bien calientes antes de comerlos.
- Algunas mujeres desarrollan una afección llamada pica que les hace desear consumir productos no alimenticios durante el embarazo, como tierra y arcilla. Comer sustancias no alimenticias es potencialmente dañino para usted y para su bebé, ya que puede interferir con la absorción de nutrientes o introducir toxinas o parásitos. Hable con su proveedor si experimenta pica.<sup>12</sup>

Comer bien y evitar los alimentos no seguros puede ayudar a que usted y su bebé estén saludables y se desarrollen.

La siguiente tabla brinda sugerencias sobre las cantidades y tipos de alimentos que necesitará comer durante el embarazo. Su proveedor de atención médica puede confirmar si estas cantidades son adecuadas para usted.<sup>9</sup>

Daily Food Checklist			
The Checklist shows slightly more amounts of food during the 2nd and 3rd trimesters because you have changing nutritional needs. This is a general checklist. You may need more or less amounts of food.*			
Food Group	1st Trimester	2nd and 3rd Trimesters	What counts as 1 cup or 1 ounce?
<i>Eat this amount from each group daily.*</i>			
<b>Fruits</b> 	2 cups	2 cups	1 cup fruit or 100% juice ½ cup dried fruit
<b>Vegetables</b> 	2½ cups	3 cups	1 cup raw or cooked vegetables or 100% juice 2 cups raw leafy vegetables
<b>Grains</b> 	6 ounces	8 ounces	1 slice bread 1 ounce ready-to-eat cereal ½ cup cooked pasta, rice, or cereal
<b>Protein Foods</b> 	5½ ounces	6½ ounces	1 ounce lean meat, poultry, or seafood ¼ cup cooked beans ½ ounce nuts or 1 Tbsp peanut butter 1 egg
<b>Dairy</b> 	3 cups	3 cups	1 cup milk 8 ounces yogurt 1½ ounces natural cheese 2 ounces processed cheese
<p><i>*If you are not gaining weight or gaining too slowly, you may need to eat a little more from each food group. If you are gaining weight too fast, you may need to cut back by decreasing the amount or change the types of food you are eating.</i></p>			
<p><b>Get a Daily Food Checklist for Moms designed just for you. Go to <a href="https://www.ChooseMyPlate.gov/Checklist">ChooseMyPlate.gov/Checklist</a>.</b></p>			

Cortesía: Departamento de Agricultura de Estados Unidos. [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) 8

Los recursos incluyen:

- American College of Obstetrics and Gynecologists. Nutrition During Pregnancy. Found at <https://www.acog.org/-/media/Womens-Health/nutrition-in-pregnancy.pdf?dmc=1&ts=20180615T1734360165>, accessed 1/15/2019.
- American Pregnancy Association. Pregnancy Weight Gain. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-weight-gain/>, accessed 1/15/2019.
- Institute Of Medicine, Report Brief May 2009, Weight Gain during Pregnancy: Reexamining the Guideline. Found at <http://www.nationalacademies.org/hmd/>.
- American College of Obstetrics and Gynecologists. Weight Gain During Pregnancy. Committee Opinion. Number 548. 2013, January. Found at <https://www.acog.org/-/media/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/co548.pdf?dmc=1>, accessed 1/15/2019.
- Halvorson, Melissa, MD – Ob/Gyn. Interview.
- Biel, L. 2016. Science News. Mom's Weight During Pregnancy Shapes Baby's Health. Found at <https://www.sciencenews.org/article/moms-weight-during-pregnancy-shapes-babys-health>, accessed 1/15/2019.
- Biel, L. 2016. Science News. Poor Diet in Pregnancy, Poor Heart Health for Infants. Found at <https://www.sciencenews.org/article/poor-diet-pregnancy-poor-heart-health-infants>, accessed 1/15/2019.
- United States Department of Agriculture. Tips for Pregnant Moms. Found at <https://wicworks.fns.usda.gov/wicworks//Topics/PregnancyFactSheet.pdf>, accessed 1/15/2019.
- United States Department of Agriculture. Moms/Moms-to-Be: Health and Nutrition Info. Found at <https://www.choosemyplate.gov/moms-pregnancy-breastfeeding>, accessed 1/15/2019.
- American Pregnancy Association. Caffeine Intake During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/caffeine-intake-during-pregnancy/>, accessed 1/15/2019.
- Meredith Health Group. Three Fresh Ways to Control Cravings. Found at <http://www.health.com/health/gallery/0,,20435321,00.html#splurge-more-to-lose-more-0>, accessed 1/15/2019.
- American Pregnancy Association. Pregnancy and Pica. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/unusual-cravings-pica/>, accessed 1/15/2019.