Aliméntate bien

Durante esta etapa tu cuerpo pasa por muchos cambios. Además de tus propios requerimientos, debes asegurar una alimentación adecuada que garantice el crecimiento y desarrollo de tu bebé en formación. **¡Esto no significa que debas consumir alimentos en exceso!**

Durante la gestación es necesario consumir todos los grupos de alimentos. De ser posible, se recomienda aumentar la ingesta de carnes o granos, leche y sus derivados, frutas y verduras, cereales, grasas provenientes de frutos secos como nueces.

La ganancia de peso durante la gestación debe ser acorde con el peso que tenías antes de iniciar el embarazo. Por eso, en la primera consulta de control prenatal, el médico calculará tu Indice de **Masa Corporal previo (IMC)**, acordarán juntos el peso que debes ganar durante esta etapa y definirá si es necesaria la intervención de un profesional experto en nutrición.

Una exagerada ganancia de peso te predispone a sufrir enfermedades como hipertensión y diabetes, entre otras. De igual forma, una baja ganancia de peso puede generar problemas de crecimiento en el bebé.

Alimentarte adecuadamente no hace referencia a la cantidad sino a la calidad de los alimentos que consumes. Por tu salud y la de tu bebé, debes procurar incluir alimentos frescos, variados y naturales. A continuación, encontrarás una **tabla que te servirá de ayuda para lograr una alimentación balanceada durante esta etapa.**

Grupos de alimentos	Tamaño de una porción en medida casera (gramos o mililitros)	Número de porciones recomendadas por día
Leches, yogurt o kumis	1 vaso (200 ml)	**2 porciones**
Queso o huevo	1 rebana (30g) 1unidad (50g)	**1 porción**
Carne de res o cerdo	Dividir una libra en 8 pares (60g cruda)	**2 porciones**
Pollo	1 unidad mediana de contramuslo o muslo sin piel o 1/4 de unidad mediana de pechuga de pollo sin piel (60g cruda)	
Pescado	1 trozo mediano (60g crudo)	
Leguminosas (Frijol, lenteja, arveja, garbanzo)	1 cucharón cocido grande (160g)	
Cereales y sus derivados	**Arroz cocido:** 6 cucharadas soperas colmadas (csc) (80g) **Espaguetis cocidos:** 2/3 pocillo chocolatero **Arepa:** 1 unidad pequeña (56g) **Pan:** 1 tajada delgada (22g) **Tostada:** 1 unidad mediana (32g)	**6 porciones**
Plátanos y tubérculos	**Papa común:** 1 unidad mediana (83g) **Plátano maduro:** 1/4 unidad mediana (66g) **Plátano verde:** 1/2 unidad mediana (78g) **Papa criolla:** 3 unidades medianas (108g) **Yuca:** 1 trozo mediano (62g) **Arracacha:** 1 trozo pequeño (96g)	**2 porciones**
Frutas	**Todas las variedades** Un vaso de jugo (200ml) Algunos ejemplos son: **Banano común:** 1/2 unidad grande (65g) **Fresas:** 9 unidades medianas (161g) **Guanábana:** 4 cucharadas soperas colmadas (csc) (100g) **Maracuyá:** 2 unidades medianas (97g) **Mora de castilla:** 38 unidades (216g) **Papaya:** 1 trozo mediano (128g) **Tomate de árbol:** 2 unidades medianas (172g) **Uva:** 20 unidades pequeñas (135g)	**3 porciones**
Verduras	**Todas las variedades** 1/2 pocillo Algunos ejemplos son: **Arveja verde:** 3 cucharadas soperas (42g) **Ahuyama:** 1 trozo mediano (68g) **Cebolla de huevo:** 6 rodajas delgadas (54g) **Remolacha:** 1/2 unidad pequeña (57g) **Repollo:** 2 pocillos chocolateros (120g) **Tomate rojo:** 1 unidad grande (126g) **Zanahoria:** 1/2 pocillo chocolatero (58g)	**2 porciones**
Grasas	**Aceites:** 1 cucharada sopera (5g) **Mayonesa:** 1 cucharada dulcera rasa (6g) **Margarina:** 1 cucharada dulce (5g)	**5 porciones**
Agua	**1 vaso (200ml)**	**6 a 8 porciones**

Recuerda: algunas gestantes requieren un plan nutricional individual que se ajuste a sus condiciones de riesgo o enfermedades previas. Si es tu caso, sigue estrictamente las recomendaciones del equipo de salud y de nutrición.