



# El plato del buen comer en el embarazo

**Tener una dieta equilibrada antes del embarazo es muy importante para tener, tanto un embarazo sin complicaciones, como un bebé saludable. En general, una mujer embarazada necesita consumir unas 300 calorías más por día, de lo que normalmente necesita, para cubrir las necesidades de su cuerpo y del feto en desarrollo.**

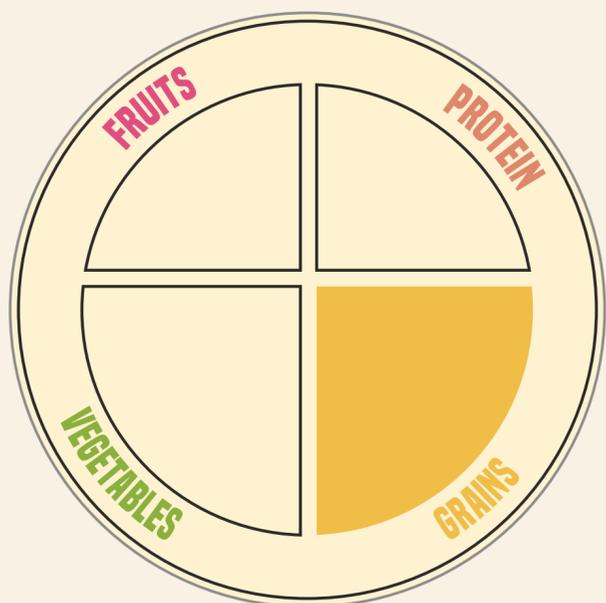
**Sin embargo, esas calorías, al igual que la dieta completa, deben ser saludables, equilibradas y nutritivas**



**El ícono de MyPlate puede ayudarle a comer una variedad de alimentos al mismo tiempo que fomenta el consumo de la cantidad correcta de calorías y grasas.**

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture o USDA, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (US Department of Health and Human Services) han preparado el siguiente plato de comida para guiarle en la elección de alimentos saludables variados.

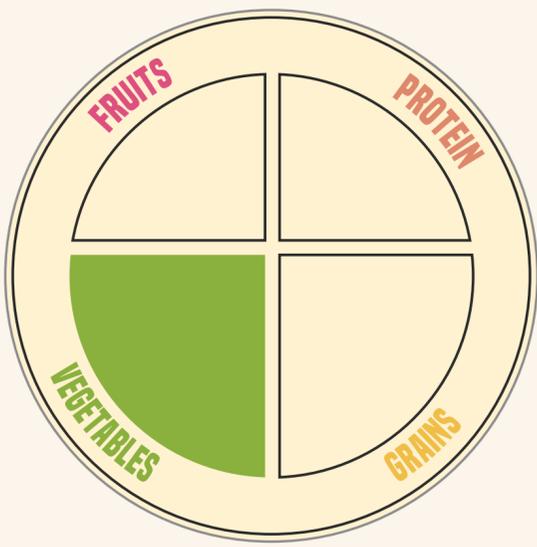
MyPlate está disponible para mujeres embarazadas y lactantes (que dan el pecho). El ícono de MyPlate está dividido en 5 categorías que enfatizan el consumo nutritivo de lo siguiente:



## Granos

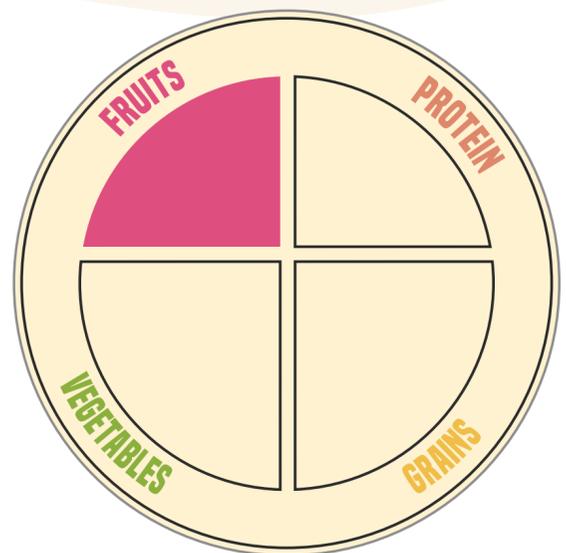


Los alimentos hechos a base de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada y otros cereales son “granos”. La mitad de los granos consumidos deben ser integrales. Algunos ejemplos de granos integrales son el trigo entero, el arroz integral y la harina de avena.



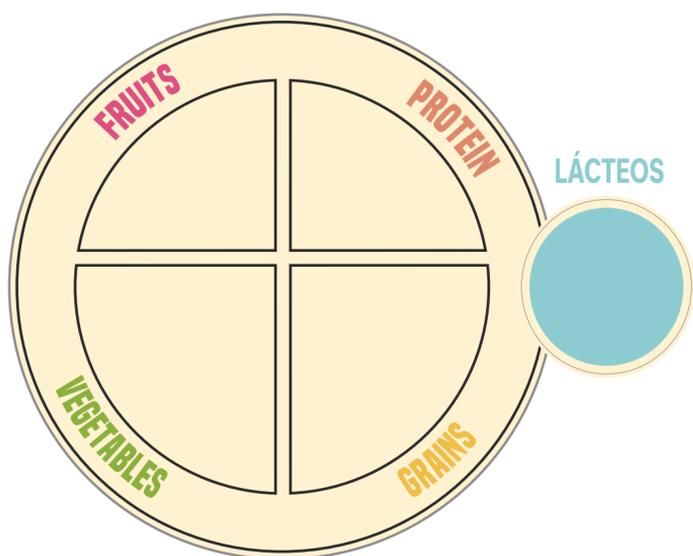
# Vegetales

Consume vegetales variados. Elija diferentes vegetales, incluidos los de color verde oscuro y naranja, legumbres (guisantes y frijoles), verduras que contengan almidón y otros vegetales.



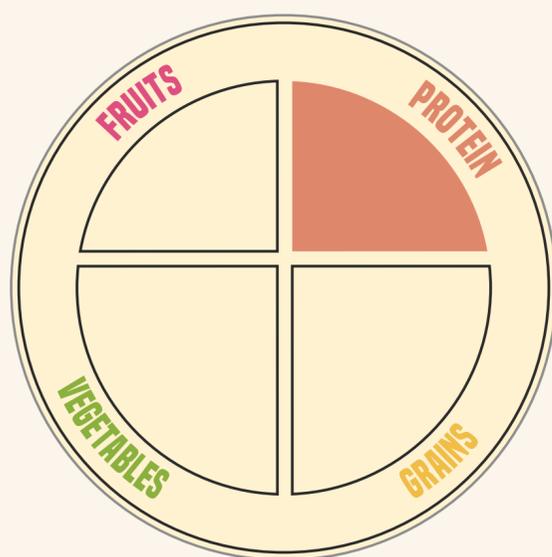
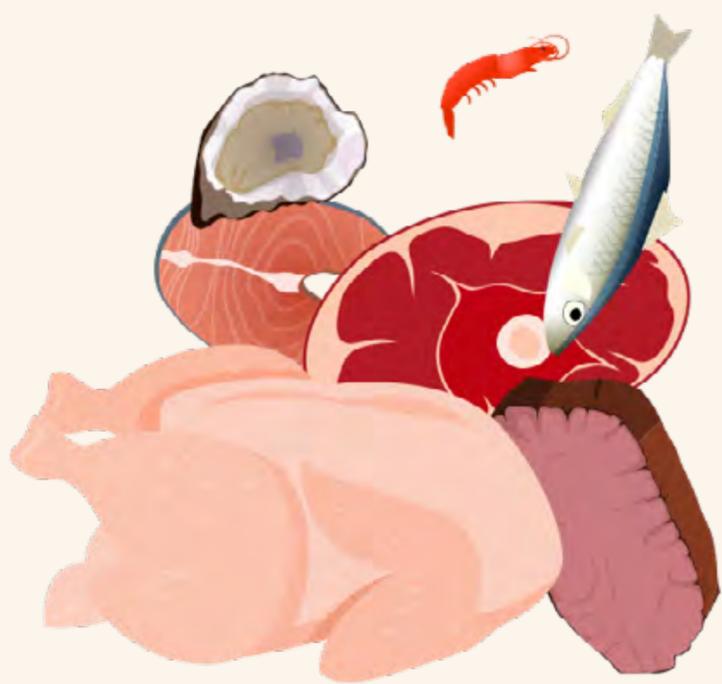
# Frutas

Cualquier fruta o jugo 100 por ciento de fruta cuenta como parte del grupo de las frutas. Las frutas pueden ser frescas, en lata, congeladas o secas; y también pueden consumirse enteras, cortadas o en puré.



# Lácteos

Los productos lácteos y muchos derivados de la leche se consideran parte de este grupo de alimentos. Elija productos lácteos libres de grasa o reducidos en grasa con alto contenido de calcio.



# Proteínas

Consuma proteínas magras Elija carnes bajas en grasa o magras, y también carne de ave. Varíe su rutina de proteínas: consuma más pescado, frutos secos, semillas, guisantes y frijoles.

Los aceites no son un grupo de alimentos. No obstante, algunos de ellos, como el de frutos secos, contienen nutrientes esenciales y pueden ser incluidos en la dieta en cantidades moderadas. Otros, tales como las grasas animales, son sólidas y hay que evitarlas.



Busca en la herramienta << Dietas y programas >> el programa que habla sobre la alimentación durante el embarazo, bajo el título “Qué tipo de alimentación debo seguir antes de la concepción y durante el embarazo.” Encontrarás la información completa, no dejes de buscarlo.

**Libera Tu Salud, acompañándote en esta etapa tan importante.**

Avello, P. (20 de noviembre de 2021). Como prepararse para concepción y embarazo según el ayurveda. Obtenido de blog anima sana: <https://blog.animasana.net/terapias-holisticas/como-prepararse-para-concepcion-y-embarazo-segun-el-ayurveda-por-pamela-avello/>

Medicine, S. (12 de February de 2022). Stanford Medicine, Childrens Health. Obtenido de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=nutrition-before-pregnancy-90-P05589>

Plus, M. (19 de april de 2022). Medline Plus. Obtenido de Steps to take before you get pregnant: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000513.htm>

Parenthood, P. (28 de January de 2023). Obtenido de Planned Parenthood: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/salud-antes-del-embarazo>