

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > [Semana 7](#)

Comparte esto

X



Semana 7

Tu bebé ya tiene la impresionante longitud de 18mm. Aunque todavía no lo sentirás, está en movimiento.

Lee más sobre esta semana

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-7> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Semana 7

Tu bebé ya tiene la impresionante longitud de 18mm. Aunque todavía no lo sentirás, está en movimiento.

Lee más sobre esta semana

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

Con los primeros músculos en su lugar, tu bebé se mueve un poco, aunque involuntariamente. Las piernas y los brazos están creciendo, los codos se están formando y los dedos de los pies y de las manos están empezando a parecerse a los dedos de los pies y de las manos "reales". Todo el aparato visual también está funcionando bien. ¡Muchos pequeños cambios esta semana!

TU CUERPO

El antojo de pepinillos es más que sólo un cliché acerca del embarazo. Las cosas que te gustaban antes del embarazo puede que ahora no te gusten; incluso tu perfume favorito. Tus hábitos pueden cambiar porque tus niveles hormonales alterados tienen un efecto en tu sentido del olfato y del gusto. Tus nuevos antojos pueden incluir incluso los pepinillos. Desafortunadamente, también puede que experimentes exactamente lo contrario de los antojos. Muchas futuras madres tienen bastantes problemas con las náuseas, especialmente temprano en la mañana.

NUTRICIÓN

Tu cuerpo, bajo la influencia de hormonas naturales, ya está pensando en el futuro. Necesita almacenar algo de tejido graso para empezar a prepararse para los últimos meses de embarazo y, después de eso, para la lactancia. Durante el primer trimestre, si comenzaste el embarazo con un peso saludable, es probable que no necesites consumir más calorías. Sin embargo, asegúrate de incluir alimentos de cada uno de los grupos alimenticios y habla con tu médico sobre un suplemento multivitamínico y mineral diseñado para las mujeres embarazadas. alterados

CONSEJOS

¿Has notado alguna aversión a la comida últimamente? ¡Eso es totalmente normal! Durante el embarazo es común tener un profundo desagrado por ciertos tipos de comida y especialmente por aquellos con olores fuertes, sobre todo durante el primer trimestre. Para evitar estas aversiones alimenticias, simplemente opta por un alimento "similar", es decir, uno del mismo grupo de alimentos. Así que, si ya no puedes ni ver el pescado, come pollo u otra carne blanca. Si no logras comer algunos vegetales

anaranjados o amarillos ricos en vitamina A, recuerda compensarlo comiendo más frutas ricas en el mismo nutriente, como melocotones y albaricoques.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-7>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-7>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-7&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/week-07-v2.jpg&description=Semana 7>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%207&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-7>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-7>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103375>

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