

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

[Inicio](#) > Semana 9

Comparte esto

X



Semana 9

Dos corazones laten como uno solo, como dice la canción. De hecho, el corazón de tu bebé está latiendo muy bien por sí solo. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/9-semanas-de-embarazo> [1]

[2] [3] [4]



Semana 9

Dos corazones laten como uno solo, como dice la canción. De hecho, el corazón de tu bebé está latiendo muy bien por sí solo. Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

Las papilas gustativas de tu bebé han empezado a formarse recientemente. La forma en que su cuerpo se está desarrollando ahora permite medirlo de dos maneras durante un ultrasonido: desde la parte superior de su cabeza hasta el coxis y desde la parte superior de su cabeza hasta sus talones. Ahora está creciendo rápidamente; la longitud de su cuerpo será el doble de lo que es ahora en la 12ª semana. Tiene párpados que cubren sus ojos y en su cavidad torácica, su diafragma ahora separa su corazón y pulmones de su tracto digestivo. Su corazón late a su propio ritmo, entre 120 y 160 lpm (latidos por minuto), late mucho más rápido que el tuyo.

TU CUERPO

Mirando desde afuera hacia adentro, es posible que algunas personas puedan notar al mirarte que hay un bebé creciendo en tu vientre, mientras que otras se sorprenderán completamente cuando decidas compartir tus noticias. Asombrosamente, se han desarrollado tantos órganos y muchos otros están todavía en construcción. Como tal, puede ser que te encuentres más cansada de lo que habrías pensado y eso es totalmente normal, ¡está creciendo un pequeño ser humano dentro de tu cuerpo!

NUTRICIÓN

¿Y el azúcar? ¿Está bien incluirlo en mi dieta?

La OMS sugiere limitar el consumo de azúcares añadidos a un máximo del 10% de las Calorías recomendadas diarias; es decir, para una dieta de 2000 Calorías, limitar el consumo a no más de 50 gramos de azúcar añadida (no más de 10 cucharaditas por día).

Puede parecer una forma inofensiva de hidratarse, pero una lata de 330 ml de tu soda favorita puede contener hasta siete cucharaditas de azúcar. Los jugos pueden parecer alternativas saludables, pero también pueden estar cargados de calorías. Si necesitas un poco de efervescencia en tu vida, opta por el agua con gas sabor a limón o lima fresca. Incluso los cereales comercializados como saludables pueden contener altos niveles de azúcar por porción. En su lugar, elige cereales integrales y avena, que contienen vitaminas B y fibra para ayudarte en la digestión y a sentirte más llena. También busca cereales fortificados o enriquecidos con ácido fólico, hierro y zinc. El ácido fólico es una vitamina B conocida por reducir los riesgos de ciertos defectos de nacimiento. El hierro y el zinc también son minerales importantes. El hierro ayuda a transportar el oxígeno por todo el cuerpo y el zinc ayuda al sistema

inmunológico. Añade un toque de dulce natural cubriéndolo con fruta fresca, como frutas del bosque o guineo, o añade un toque crujiente agregándole nueces y semillas tostadas.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/9-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/9-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/9-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-09-v2.jpg&description=Semana 9>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%209&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/9-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/9-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103377>

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