

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

[Inicio](#) > Semana 10

Comparte esto

X



Semana 10

Ya estás en la semana 10 de tu embarazo. Todavía faltan 29 semanas para que conozcas a tu pequeño amor. Aprende más sobre lo que está pasando esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/10-semanas-de-embarazo> ^[1]

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



Semana 10

Ya estás en la semana 10 de tu embarazo. Todavía faltan 29 semanas para que conozcas a tu pequeño amor. Aprende más sobre lo que está pasando esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

Tu bebé está empezando a parecerse a un pequeño ser humano. Su cara finalmente se parece a una, con todo en su lugar. Su cabeza todavía es muy grande, mucho más grande que el resto de su cuerpo, pero puede girarla. Su cuerpo tiene muchos músculos y puede mover sus brazos y piernas, aunque no están coordinados. En su abdomen, su enorme hígado está formando muchos de sus glóbulos rojos.

TU CUERPO

Puede que hayas estado saltando de alegría por tu embarazo hace media hora y de repente parecer que estás preocupada. Sí, los cambios de humor durante el primer trimestre pueden ser bastante impresionantes. Si has estado sufriendo cambios de humor o sintiéndote mal, probablemente esto se resolverá pronto. En el segundo trimestre, que está a punto de comenzar, los niveles hormonales se equilibran de nuevo. Es cuando la mayoría de las madres experimentan una sensación de bienestar más tranquila.

NUTRICIÓN

Esta semana pedimos que le prestes atención a la proteína. ¿Estás recibiendo suficiente cada día? Las proteínas son una pieza fundamental del cuerpo de tu bebé y ayudan a desarrollar casi todo, desde los músculos hasta el colágeno. Durante el embarazo, tus necesidades de proteínas aumentan de cerca de 50g a 71g por día. Para poner esto en contexto con lo que hay en tu plato, un huevo hervido tiene alrededor de 7g de proteína, una porción de 30g de queso y una taza de leche de 240ml tiene cada uno 7-8g, y un filete de salmón de 85g contiene 23g. Por lo tanto, un huevo puede darte aproximadamente la misma cantidad de proteínas que 30g de carne, pescado o queso, o un vaso de leche. Las proteínas son esenciales tanto para ti como para tu bebé en crecimiento. Aunque ningún alimento de origen vegetal contiene todos los aminoácidos esenciales, las dietas vegetarianas pueden proporcionar varias proteínas de origen vegetal. Comer diferentes tipos de proteínas de origen vegetal en la misma comida, tales como algunas combinaciones de granos, legumbres y nueces proporciona una mezcla de todos los aminoácidos esenciales. Si las proteínas de origen lácteo y de huevo forman parte de tu dieta, también pueden proporcionar todos los aminoácidos esenciales. Asegúrate de informarle a tu médico si sigues una dieta vegetariana o vegana.

CONSEJOS

¿Puedo comer pescando durante el embarazo?

Es muy posible que las mujeres embarazadas puedan comer pescado como parte de una dieta balanceada, ya que es una excelente fuente de proteínas. Sin embargo, algunos pescados tienen niveles muy concentrados de mercurio, un contaminante al que el sistema nervioso del feto es muy sensible durante su desarrollo. Por eso se sugiere que las mujeres embarazadas no consuman: pez espada, marlín, siki (de la familia de los tiburones), blanquillo y algunos tipos de caballa real. La lista de otros pescados que deben evitarse varía según la región y puede incluir algunas especies comunes de atún, anguila, besugo, raya y mújol. Consulta con tu médico para estar segura.

En general, los pescados grasos, como el salmón y las sardinas, se recomiendan para las dietas de las mujeres embarazadas. Estos pescados proporcionan DHA (ácido docosahexaenoico), un ácido graso omega-3 que ayuda en el desarrollo del cerebro y de los ojos del bebé. Pero escoger productos de pescado de los pasillos de congelados, donde con frecuencia se encuentran rebozados o empanados, no es tan bueno como elegir versiones más saludables de proteína magra como los filetes de salmón o el pescado blanco. Obtener suficiente DHA puede ser difícil, por lo que, si no estás segura, o no eres fanática del pescado, habla con tu proveedor de atención médica sobre un suplemento que contenga DHA. Si estás pensando en cómo tu consumo de pescado podría influir en el riesgo de alergia de tu bebé en desarrollo, las investigaciones actuales indican que las mujeres embarazadas saludables pueden incluir alimentos como la leche, los huevos, el pescado, las nueces o el trigo en sus dietas sin que aumente el riesgo de alergia para sus hijos

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/10-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/10-semanas-de-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/10-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-10-v2_0.jpg&description=Semana 10

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2010&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/10-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/10-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103378>

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