

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

[Inicio](#) > Semana 13

Comparte esto

X



## Semana 13

El comienzo del segundo trimestre es el inicio de muchos nuevos escalones en el desarrollo de tu bebé. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/13-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

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



# Semana 13

El comienzo del segundo trimestre es el inicio de muchos nuevos escalones en el desarrollo de tu bebé. Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## **DESARROLLO DEL BEBÉ**

Hay muchas novedades esta semana. Tu bebé puede tragar líquido amniótico, el cual es absorbido por su tracto digestivo y excretado en forma de orina a través de sus riñones, los cuales están funcionando desde hace poco tiempo. Su piel tiene células llamadas melanocitos que serán los responsables de la pigmentación de su piel después de que nazca. Sus huesos continúan formándose y su pequeño esqueleto se está uniendo gradualmente. ¡Él es, por supuesto, absolutamente hermoso!

## **TU CUERPO**

Usualmente, al final del tercer mes todas esas pequeñas "molestias" de los primeros meses de embarazo empiezan a desaparecer y deberías sentirte bastante bien. Aprovecha cada oportunidad para salir al aire libre y disfrutar del aire fresco, aunque no todo sean cielos azules y un sol brillante.

## **NUTRICIÓN**

Como sabes, cuando estás embarazada tus necesidades nutricionales cambian porque estás alimentando el cuerpo de tu bebé en crecimiento, así como el tuyo propio. Aunque necesitas aproximadamente un 50% más de algunos nutrientes importantes para crear un entorno que apoye mejor el crecimiento y desarrollo de tu bebé, ¡esto no requiere que comas un 50% más de calorías! Durante el segundo trimestre, unas 340 calorías más de las que comías antes de estar embarazada pueden aportar a una mujer de peso saludable, y a su bebé, suficiente energía. Es importante que tus calorías sean elegidas sabiamente: pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. Por ejemplo, un desayuno de huevos o de cereales enriquecidos proporciona tanto zinc como proteínas. El zinc es un mineral que ayuda a construir un sistema inmunológico saludable y la proteína es el componente básico de numerosos elementos esenciales, desde las enzimas hasta los anticuerpos. Un vaso de leche o una ración de yogurt te aportarán calcio, que, junto con la vitamina D, es la base de huesos y dientes saludables. Una o dos rebanadas de pan tostado integral, junto con un pequeño trozo de fruta, proporcionan fibra y carbohidratos, el principal combustible para ti y tu bebé.

## **CONSEJOS**

¿Piensas dar pecho? No se deben subestimar los "superpoderes" de la leche materna para tu bebé (y

para ti) y el embarazo es el momento perfecto para prepararse.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/13-semanas-de-embarazo>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/13-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/13-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-13-v2.jpg&description=Semana 13>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2013&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/13-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/13-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103381>

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