

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

[Inicio](#) > 14 Semanas de Embarazo

Comparte esto

X



## 14 Semanas de Embarazo

14 semanas de embarazo: ¡Tu bebé tiene más o menos el tamaño de una toronja! ¿Ya lo sentiste moverse o patear? Si aún no lo has sentido, ¡deberás poder hacerlo en las próximas semanas! Lee más sobre este momento.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/14-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

<sup>[2]</sup> <sup>[3]</sup> <sup>[4]</sup>



# 14 Semanas de Embarazo

14 semanas de embarazo: ¡Tu bebé tiene más o menos el tamaño de una toronja! ¿Ya lo sentiste moverse o patear? Si aún no lo has sentido, ¡deberás poder hacerlo en las próximas semanas! Lee más sobre este momento.

Miércoles, Junio 30th, 2021

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

## ***DESARROLLO DEL BEBÉ***

Esta semana las uñas de los pies de tu bebé están empezando a desarrollarse. Y con una dermis bajo la epidermis, su piel continúa desarrollándose. Su tiroides funciona y ahora está fabricando la hormona tiroidea. A partir de esta semana, tu bebé comienza a ser mucho más activo dentro de ti y sus movimientos son más coordinados. Ahora pesa alrededor de 110g y mide unos 12 cm de largo desde el coxis hasta la coronilla.

## ***TU BEBÉ***

Si te sientes bien ahora, y muchas mujeres lo hacen durante el segundo trimestre, aprovéchalo. Este puede ser un gran momento para viajar, para hacer cosas con tu pareja. Tal vez no puedas hacerlo más adelante en tu embarazo. Este también es el momento perfecto para recompensarte, con una visita al salón de belleza o una noche con amigos. ¡Superaste el primer obstáculo! Así que, sea lo que sea lo que te divierte, tómate el tiempo para darte un gusto.

## ***NUTRICIÓN***

Las grasas y los ácidos grasos esenciales son, bueno, esenciales en tu dieta. Sin embargo, pocos de nosotros corremos el riesgo de no consumir lo suficiente. Dado que una cucharadita de grasa tiene más del doble de calorías que una cucharadita de proteínas (clara de huevo) o de carbohidratos (papa), una forma fácil de ayudar a controlar el aumento de peso es saber cuántas calorías de grasa adicionales se añaden a la dieta. A continuación, ofrecemos algunos consejos prácticos para el consumo de grasas. En primer lugar, añade muy poca grasa al cocinar. Utiliza sólo la cantidad suficiente para engrasar tu sartén y explora diferentes formas de cocinar (al vapor, al horno) que no requieran grasa añadida. Además, elije aceites vegetales "saludables" que tengan menos grasas saturadas, en comparación con las grasas animales sólidas como la mantequilla o manteca de cerdo. Algunos son fuentes irremplazables de ácidos grasos esenciales para ti y tu bebé, como los aceites de canola y nuez. Y no olvides la importancia del DHA (ácido docosahexaenoico), una grasa que se encuentra en algunos pescados, como el salmón, que ayuda al desarrollo del cerebro y los ojos de tu bebé.

## ***CONSEJOS***

¿Pensando en ir de vacaciones y preguntándote si puedes? No hay problema. Ir de vacaciones en el cuarto o quinto mes de embarazo está bien. Todavía puedes moverte con normalidad y hacer casi todo lo que quieras. Algunas cosas en las que pensar: En los viajes en carro, recuerda parar para un descanso cada dos horas. Eso usualmente sucede de todos modos ya que bebes más líquido de lo habitual. No

debes sentarte demasiado tiempo con las piernas en ángulo. Y deberías levantarte con frecuencia, especialmente si estás volando (volar suele estar bien hasta el séptimo mes, pero consulta con tu médico). Aunque viajar a países cálidos no es arriesgado en sí, puede ser menos agradable con el vientre hinchado. Recuerda que los servicios médicos y las condiciones higiénicas no suelen ser tan buenas como las de tu casa.

Ten en cuenta: Si es necesario aplicar inyecciones o necesitas un medicamento para los mareos en el viaje, esto lo debes conversar con tu médico.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/14-semanas-de-embarazo>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/14-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/14-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-14-v2.jpg&description=14 Semanas de Embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=14%20Semanas%20de%20Embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/14-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/14-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103382>

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