

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

[Inicio](#) > Semana 17

Comparte esto
X



Semana 17

Tu pequeño ahora pesa más de 200g y cada día se parece más a un bebé "real". Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/17-semanas-de-embarazo> ^[1]

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



Semana 17

Tu pequeño ahora pesa más de 200g y cada día se parece más a un bebé "real". Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

Como siempre, mucho está sucediendo esta semana. Su piel sigue siendo muy fina y bastante transparente, con pequeños vasos sanguíneos visibles a través de ella. El intestino de tu bebé continúa desarrollándose y ahora está en su lugar permanente en su abdomen. Todo está como debería estar.

TU CUERPO

Aprieta los dientes: muchas mujeres mayores todavía le cuentan historias a las embarazadas sobre cómo se caen los dientes durante el embarazo. Buenas noticias: ¡Eso es una tontería anticuada! Para algunas mujeres, su pancita de bebé ya se está notando. Si eres muy delgada, o has tenido un bebé antes, es más probable que ya se vea algo. En otras, nadie lo nota con sólo mirar. Pero este es el momento en que los pantalones o las faldas son difíciles de abrochar y las cinturas son más difíciles de discernir.

NUTRICIÓN

Satisfacer los antojos de azúcar durante el embarazo requiere un poco más de creatividad de lo que normalmente requeriría, especialmente si los tuyos parecen más fuertes de lo habitual. No hay nada malo en comer postres, siempre y cuando no te excedas. Para satisfacer tu apetito por los dulces y al mismo tiempo satisfacer tus necesidades nutricionales, elije fruta fresca, postres hechos con leche, yogurt natural y frutas secas. La moderación es la clave. En lugar de helado, date el gusto de comer sorbetos o yogurt helado con menos azúcar.

CONSEJOS

Los edulcorantes artificiales, también conocidos como "edulcorantes no nutritivos", "sustitutos del azúcar" o "edulcorantes sin calorías", suelen incluir el aspartamo, la sucralosa, el acesulfamo K, la sacarina y los alcoholes de azúcar (por ejemplo, el xilitol), así como los compuestos de origen vegetal (por ejemplo, los glucósidos de esteviol). Aunque son cada vez más consumidos por las mujeres embarazadas de todo el mundo, se han cuestionado sus efectos a largo plazo sobre la salud. Algunas autoridades en nutrición indican que, dentro de los límites de ingestión aceptables, estos tipos de edulcorantes son seguros para las mujeres y su bebé no nacido durante el embarazo. Otras evidencias sugieren que la exposición temprana a los edulcorantes artificiales puede afectar negativamente la composición corporal y la salud

cardio-metabólica. Por ello, para obtener las últimas recomendaciones, consulta con tu profesional de la salud si deseas incluir estos productos en tu dieta.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/17-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/17-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/17-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-17-v2.jpg&description=Semana 17>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2017&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/17-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/17-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103385>

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