

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

[Inicio](#) > [Nutrición: antes, durante y después del embarazo](#)

Comparte esto

X



Nutrición: antes, durante y después del embarazo

¿Has soñado despierta con tener un bebé? Prepara tu cuerpo para la etapa más emocionante de tu vida: el embarazo.

<https://www.momandme.nestle.com/nutricion-antes-durante-y-despues-del-em...> [1]

[2] [3] [4]



Nutrición: antes, durante y después del embarazo

¿Has soñado despierta con tener un bebé? Prepara tu cuerpo para la etapa más emocionante de tu vida: el embarazo.

Martes, Febrero 23rd, 2016

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

La cigüeña está por llegar

La idea de sumar un nuevo miembro a la familia es fascinante. Sin embargo, no solo deberás estar preparada emocionalmente para quedar embarazada, sino que tu cuerpo también juega un rol crucial. Por tanto, debes cuidar tu nutrición incluso antes del embarazo, la gestación de tu futuro bebé depende de ello.

¿Te estás preparando para tener tu bebé?

Todos parecen hablar del [ácido fólico](#) ^[6], pero... ¿Por qué es tan importante?

El famoso ácido fólico es vitamina B9 que ayuda a crear células nuevas. Además, contribuye a la prevención de defectos congénitos tanto en el cerebro como en la columna vertebral del bebé. Se recomienda su consumo a las mujeres en edad fértil. Especialmente antes y durante el embarazo. Recuerda que puedes consumir carnes rojas, legumbres, huevos y pescado cocido que son rico en ácido fólico. Además, tu dieta rica debe incluir fuentes de proteínas y hierro.

Una buena nutrición temprana impacta tanto a corto como a largo plazo la salud de tu bebé. Ya que una correcta alimentación beneficia su desarrollo inmunológico, metabólico y hasta microbiológico. Recuerda visitar tu ginecólogo para que te indicaciones específicas para tu caso.

¿Ahora tengo que comer por dos?

Hay que tener mucho cuidado con el mito de comer para dos, ya que no se trata de duplicar porciones, sino más bien seguir una dieta balanceada con meriendas saludables que incluyan frutas, verduras y semillas.

Quizás una de las recomendaciones de tu médico sea aumentar de peso, esto significa que debes comer determinados alimentos con alto valor nutricional. Engordar es comer en cantidad cualquier alimento y depositar grasas en el cuerpo sin ningún valor alimenticio. Por eso, no debes confundir ambos términos y subir de peso sanamente, sin el consumo excesivo de grasas saturadas. Es importantísimo que consumas alimentos ricos en [hierro](#) ^[7] y proteína.

Evita el consumo de café y té ya que dichas bebidas interfieren con la absorción de este mineral. Recuerda que no debes ingerir alcohol durante este período. Cuando consumes sustancias alcohólicas, estás son perjudiciales para el desarrollo de tu bebé.

Es necesario que la pareja establezca lazos de confianza con el médico y de responsabilidad mutua que garanticen una nutrición adecuada, tanto para la madre como para el bebé.

¿Y después del parto?

Tu nutrición sigue siendo muy importante, ya que necesitarás muchos nutrientes durante el periodo de lactancia. Consume muchos lácteos y alimentos ricos en fibra y proteína. Aunque desees recuperar tu figura, debes continuar comiendo balanceado y evitar las dietas restrictivas para la pérdida de peso. No te olvides de tomar mucho líquido, al menos litro y medio diario.

¡Los primeros 1000 días son primordiales para la salud posterior de tu bebé! Por eso desde el momento que te percatas que estás embarazada debes contemplar la modificación de tus hábitos alimenticios.

[Leer más](#) ^[8]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/nutricion-antes-durante-y-despues-del-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/nutricion-antes-durante-y-despues-del-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/nutricion-antes-durante-y-despues-del-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nutricion_antes-antes_durante_y_despues_del_embarazo

[3] <https://twitter.com/share?text=Nutrici%C3%B3n%20antes%20durante%20y%20despu%C3%A9s%20del%20embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/nutricion-antes-durante-y-despues-del-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/18091>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/antes-del-embarazo-cubro-las-necesidades-de-acido-folico-y-hierro>

[7] <https://www.momandme.nestle.com/el-hierro>

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