

Crea una rutina saludable de alimentación cuando estés embarazada o amamantando

Cuando estés embarazada o amamantando, es importante que te des a ti misma y a tu bebé la alimentación necesaria para crecer y desarrollarse.

Sigue estas recomendaciones para comer de forma saludable durante el embarazo y la lactancia.



Escoge una mezcla de alimentos saludables

¡Hay muchas opciones saludables en cada grupo de alimentos! Escoge una variedad de alimentos que disfrutas, incluyendo:



Frutas como manzanas, bayas, naranjas, mangos y plátanos



Verduras como brócoli, papas dulces (batatas, boniatos), remolacha (betarragas, betabel/o), okra (quimbombó), espinacas, pimentones, frijoles (porotos) negros, vainas de soya (edamame) y jícama



Granos integrales como arroz integral, mijo, avena, bulgur (bulgor), pan de harina integral y pasta



Proteínas como carnes con poca grasa y pollo, huevos, productos del mar (pescados y mariscos), frijoles (porotos) y lentejas, nueces y semillas, y tofu



Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogur, queso, productos lácteos sin lactosa, y bebidas fortificadas de soya (leche de soya), o yogur de soya



Aceites como aceite vegetal, aceite de oliva y aceites derivados de alimentos como los productos del mar (pescados y mariscos), paltas (aguacates) y nueces



Es normal tener antojos de consumir ciertos alimentos o rechazar algunos durante el embarazo. Los alimentos enumerados aquí son solo unos ejemplos de opciones saludables. Puedes encontrar alimentos adecuados para ti en [DietaryGuidelines.gov/es/2025-cdggf](https://www.dietaryguidelines.gov/es/2025-cdggf) [PDF – 7.1 MB].



Obtén los nutrientes clave de alimentos y suplementos

Durante el embarazo, necesitas una mayor cantidad de ciertos nutrientes para mantenerte a ti y a tu bebé sanos. Lo mejor es obtener estos nutrientes mayormente de los alimentos y las bebidas (no alcohólicas), pero podría ser difícil obtener la cantidad necesaria. Por esto es que la mayoría de los doctores recomiendan además un **suplemento prenatal diario** (también conocido como una "vitamina prenatal"). Consulta con tu doctor cuál es el más adecuado para ti.

Podrías también necesitar un suplemento diario cuando estás amamantando, pero las vitaminas prenatales podrían no ser la opción adecuada para la lactancia. Consulta con tu doctor si necesitas un suplemento. Si es así, pregunta cuál es adecuado para ti.

Céntrate en 4 nutrientes clave



El **ácido fólico** (un tipo de **folato** que se agrega a los alimentos y suplementos) es clave para prevenir problemas graves en el cerebro y la columna vertebral de tu bebé. Los doctores recomiendan que comiences a tomar ácido fólico antes de que quedes embarazada. Antes y durante el embarazo, toma un suplemento diario que contenga entre 400 y 800 microgramos de ácido fólico. Revisa la etiqueta de tu suplemento prenatal para asegurarte de que contiene suficiente ácido fólico. Es también importante obtener suficiente folato de alimentos como estos:

- Vegetales de hojas verdes oscuras, como la espinaca y el brócoli
- Frijoles (porotos), arvejas y lentejas, como los guisantes de ojo negro y los frijoles rojos



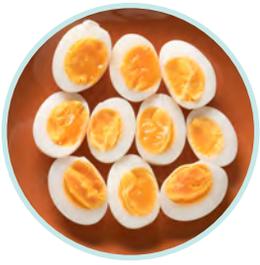
El **hierro** ayuda a tu bebé a crecer y desarrollarse normalmente. Consume estos alimentos para obtener suficiente hierro:

- Carnes con poca grasa, carne de aves y alimentos marinos, como el filete de res y las sardinas
- Vegetales de hojas verdes oscuras, como la espinaca y la acelga
- Frijoles (porotos), arvejas y lentejas, como la soya y los frijoles blancos



El **yodo** es importante para el desarrollo del cerebro de tu bebé, y los suplementos prenatales podrían no ser suficientes. Si agregas sal a tus comidas, asegúrate de que es sal yodada (sal a la que se le ha agregado yodo). Consume estos alimentos para obtener suficiente yodo:

- Productos del mar, como bacalao, atún y camarón
- Productos lácteos de bajo contenido de grasa o sin grasa, como leche, yogur y queso
- Huevos



La **colina** es un nutriente que ayuda a desarrollar el cerebro y la columna vertebral de tu bebé. Los suplementos prenatales podrían no tener suficiente colina. Consume estos alimentos para obtener suficiente colina:

- Huevos
- Carnes con poca grasa, carne de aves y productos marinos, como carne de res, pechuga de pollo y bacalao
- Frijoles (porotos), arvejas y lentejas, como los frijoles blancos y rojos

También puedes obtener algunos nutrientes clave de alimentos fortificados y enriquecidos. Por ejemplo, si comes granos refinados como pan blanco o pasta, elige opciones **enriquecidas** con hierro o ácido fólico añadidos.

¿Es seguro comer productos marinos?

Muchos tipos de productos marinos son seguros para comer durante el embarazo o la lactancia. Los productos del mar son buenos para el desarrollo del cerebro de tu bebé. Planea **consumir de 8 a 12 onzas de productos marinos a la semana**.

Solo asegúrate de seleccionar pescados y mariscos que tengan bajo contenido de mercurio y cocínalos siempre a una temperatura de 145 grados Fahrenheit (62,7 grados Celsius) cuando estés embarazada.

Aprenda cómo seleccionar alimentos marinos seguros en [fda.gov/media/141562/download](https://www.fda.gov/media/141562/download).



Disminuye el consumo de azúcar añadida, grasas saturadas y sodio

Revisa las etiquetas de información nutricional para seleccionar alimentos que tengan menos cantidad de estas tres sustancias:



Los azúcares añadidos incluyen los azúcares agregados a los alimentos y bebidas, los alimentos empaquetados como endulzantes (como el azúcar de mesa) y los azúcares de los jarabes dulces y la miel. Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas y limita la cantidad de alimentos dulces como pasteles, galletas y golosinas.



La grasa saturada es más alta en alimentos de origen animal como la mantequilla, el queso, la leche entera o las carnes grasosas como las costillas y las salchichas. También está presente en algunos alimentos derivados de las plantas, como el aceite de coco y el aceite de palma. Es preferible escoger alimentos con grasas no saturadas, como los productos marinos, las paltas (aguacates), las nueces y semillas, y el aceite de oliva.



El sodio proviene de la sal, y la mayoría del sodio que comemos proviene de productos empaquetados y comidas de los restaurantes. Trata de cocinar más en casa y aliña las comidas con hierbas y condimentos en vez de sal.



¿Y qué hay acerca del alcohol?

Si estás embarazada o intentando quedar embarazada, **no bebas nada de alcohol**. No es seguro para tu bebé.

Cuando estás amamantando, es más seguro no beber alcohol porque podría pasar a tu bebé a través de la leche materna. Tomar un trago o menos al día no es considerado como perjudicial, especialmente si esperas por lo menos 2 horas antes de amamantar o de extraerte la leche con un extractor. Consulta primero con tu médico si estás pensando beber durante la lactancia.

Averigua cuántas calorías necesitas

Necesitas comer más durante el segundo y tercer trimestres de embarazo, y durante la lactancia. Al fin y al cabo, ¡le estás dando a tu bebé la nutrición que necesita para crecer! Y por supuesto aumentarás de peso mientras estés embarazada. Sin embargo, mantener tu aumento de peso en un rango sano es bueno para ti y para tu bebé.

Para averiguar cuántas calorías necesitas en cada etapa del embarazo y la lactancia, usa esta herramienta de “Plan de MiPlato” en el sitio web [MyPlate.gov/es/MyPlate-Plan](https://www.MyPlate.gov/es/MyPlate-Plan). Luego, trabaja con tu doctor para encontrar una rutina de alimentación saludable que sea adecuada para ti.

Aprende más sobre el aumento saludable de peso durante el embarazo en medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html.



Revisa la etiqueta

La etiqueta de información nutricional puede ayudarte a tomar decisiones más saludables. Busca esta información clave:

- Tamaño de la ración. Si comes más de una ración, consumirás más de todo lo descrito en la etiqueta
- Calorías. Ten en mente cuántas calorías necesitas cada día y cuántas hay en una ración

Luego, revisa el porcentaje de valores diarios:

- 5% o menos es **bajo**. Trata de elegir alimentos con bajo contenido de azúcar añadida, sodio y grasas saturadas
- 20% o más es **alto**. Trata de escoger alimentos con alto contenido de fibra, calcio, potasio, hierro y vitamina D

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración

2/3 cup/2/3 taza (55g)

Amount per serving/Cantidad por ración

Calories/Calorías

230

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Sigue las recomendaciones sobre una alimentación segura durante el embarazo

Cuando estás embarazada, tú y tu bebé corren un mayor riesgo de enfermarse debido a gérmenes en ciertos alimentos. Sigue estos consejos sobre una alimentación segura para mantenerte a ti y a tu bebé sanos:

- Asegúrate de que la leche y el jugo digan “pasteurizado” en la etiqueta. Nunca bebas leche cruda o jugo recién exprimido (no pasteurizado)
- Si comes quesos blandos como el brie y el feta (queso de leche de cabra o de oveja), asegúrate de que la etiqueta diga que están hechos con leche pasteurizada
- No comas brotes crudos, pues pueden contener gérmenes que son difíciles de eliminar con el lavado
- Cocina los productos marinos, la carne, los productos avícolas y los huevos a temperaturas seguras. Puedes encontrar temperaturas seguras para cocinar en [espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mg3z/temperatura-minima-de-coccion-segura](https://www.fda.gov/oc/foodsafety/espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mg3z/temperatura-minima-de-coccion-segura)
- Si comes fiambres (embutidos) o salchichas, caliéntalos a una temperatura muy alta (165 grados Fahrenheit, o 73,8 grados Celsius)

Recuerda: pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia

Pequeños cambios, como agregar productos marinos a tus comidas, pueden significar grandes beneficios de salud para ti y tu bebé. Para eso, **comienza de forma simple**: haz un pequeño cambio en tu rutina de alimentación hoy mismo.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayudarán a alimentarte de forma saludable en [Dietaryguidelines.gov/es/Recursos](https://www.dietaryguidelines.gov/es/Recursos)
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable en [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov) (en inglés)
- Si no puedes financiar suficientemente la compra de alimentos saludables, busca programas que puedan ayudarte en [USA.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria](https://www.usa.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria)



¿Qué hay sobre la cafeína?

Pregúntale a tu doctor si la cafeína es segura para ti. Por lo general, cuando estás amamantando, es seguro consumir hasta 300 miligramos de cafeína al día (la cantidad equivalente a 3 tazas de café). Sin embargo, tu doctor podría recomendarte menos. Y recuerda que el té y las bebidas energizantes generalmente también contienen cafeína. Consulta con tu doctor sobre el consumo de cafeína durante el embarazo.



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion