



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



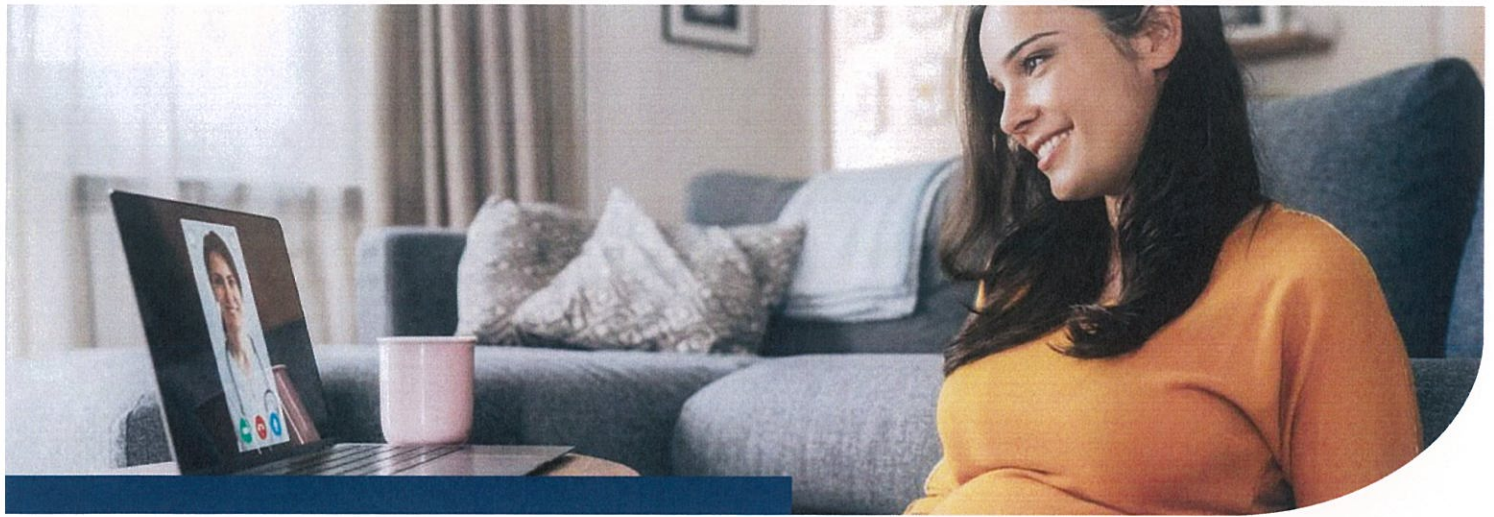
Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogur, queso, productos lácteos sin lactosa, y bebidas fortificadas de soya (leche de soya), o yogur de soya



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:

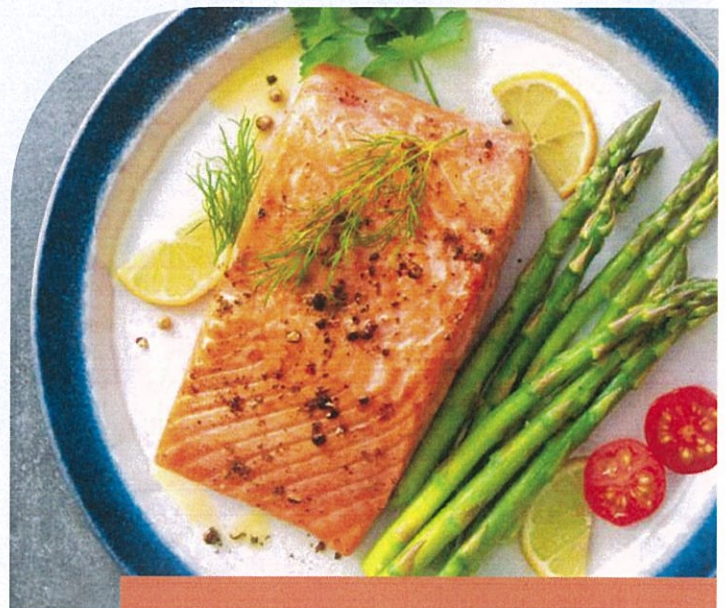
- Huevos
- Carnes con poca grasa, carne de aves y productos marinos, como carne de res, pechuga de pollo y bacalao
- Frijoles (porotos), arvejas y lentejas, como los frijoles blancos y rojos

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

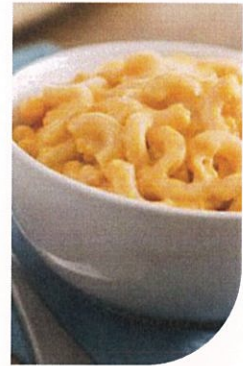
Revisa las etiquetas de información nutricional para seleccionar alimentos que tengan menos cantidad de estas tres sustancias:



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.