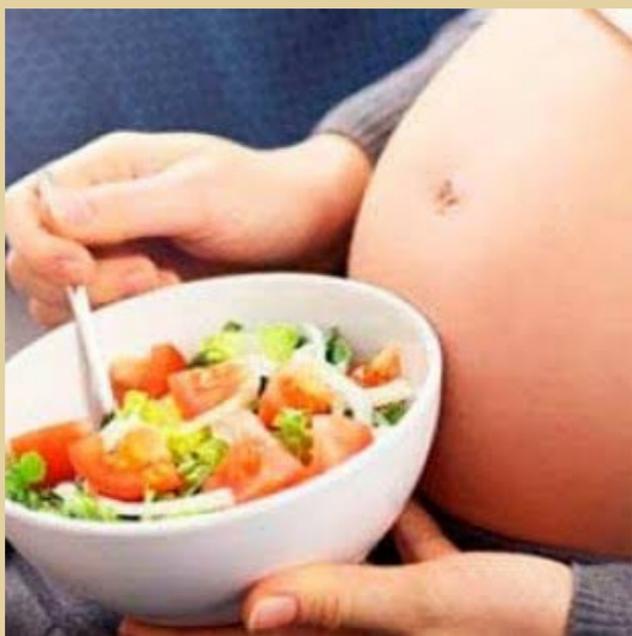


# NUTRICIÓN EN EL SEGUNDO TRIMESTRE DE EMBARAZO



## NECESIDADES ENERGÉTICAS

Deberás incrementar las calorías poco a poco durante todo este segundo trimestre de embarazo. Por norma general, se estima un extra de 300 calorías diarias para garantizar un óptimo crecimiento de tu bebé.



## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- bebidas estimulantes (con cafeína) como el café, refrescos embotellados
- quesos sin pasteurizar
- alimentos procesados, como los embutidos
- Alcohol



## SEGUNDO TRIMESTRE

La dieta de una mujer embarazada (en el segundo trimestre), debe de:

- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal
- Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto
- Promover la futura lactancia



## PATRÓN DE GANANCIA PONDERAL

Repasa por tu cuenta

- Mujeres con peso previo entre 90-120% del peso ideal (IMC 20-26) y que vayan a lactar: el aumento debería ser de 12 kg totales, con aproximadamente 400 g semanales durante el 2º y 3º trimestre.
- Adolescentes y mujeres con <90 % del peso ideal (IMC<20): debería aumentarse entre 14-15 kg, a razón de 500 g cada semana.



## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Se recomienda tener una ingesta de;
- carbohidratos complejos (pasta, cereales, tubérculos)
  - En el segundo trimestre de embarazo te aconsejamos iniciar el consumo de yodo. El yodo ayudará al desarrollo cerebral del bebé
  - El calcio también es importante en esta etapa del embarazo para garantizar un correcto desarrollo óseo del bebé (lácteos, frutos secos, vegetales)
  - La vitamina D es primordial para absorber el calcio adecuadamente
  - Proteínas como carne, huevos, pescados con cierta moderación