

# Embarazo: Verdades y Mitos



**“La posición de la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética) sostiene que las mujeres con potencial para concebir deben mantener un buen estado nutricional mediante un estilo de vida que optimice la salud materna y también reduzca los riesgos de defectos de nacimiento, del crecimiento y desarrollo menos que óptimo del feto y los problemas crónicos de salud en sus hijos.”**

- **Mito:** Las mujeres embarazadas deben comer 300 calorías adicionales diarias.  
**Verdad:** Ninguna cantidad de calorías es apropiada para todas las mujeres. Como cada mujer embarazada es única, su doctor le aconsejará cuál es el rango de aumento de peso apropiado para usted. Ese consejo depende de su peso antes del embarazo, su estatura, su edad y de si está esperando más de un niño.
- **Mito:** Las mujeres embarazadas no deben comer pescado.  
**Verdad:** Durante el embarazo y la lactancia, las mujeres pueden comer pescado pero deben evitar los que contienen mucho metilmercurio, tales como pez espada, tiburón, macarel (caballa) y blanquillo (tilefish). Las mujeres embarazadas también deben evitar comer mariscos y pescados crudos, aunque pueden disfrutar de los camarones, pescados enlatados como el atún, peces de mar más pequeños y salmón criado en las granjas marinas. Coma hasta 12 onzas de este tipo de pescado cada semana, con un máximo de seis onzas de atún blanco (albacore) a la semana..
- **Mito:** Durante el embarazo, una bebida alcohólica al día no es dañina.  
**Verdad:** Aunque sea moderadamente (un trago diario), las mujeres que durante el embarazo consumen regularmente alcohol aumentan su riesgo a sufrir un aborto espontáneo o tener bebés con bajo peso al nacer.

# Embarazo: Verdades y Mitos



● **Mito:** Una alimentación vegetariana no permite un embarazo saludable.

**Verdad:** Las mujeres pueden seguir un plan de alimentación vegetariana y obtener toda la nutrición que necesitan para tener un embarazo saludable. Consulte con un dietista registrado para asegurarse de que está comiendo las cantidades y combinaciones correctas de proteínas, calorías, vitaminas y minerales.

● **Mito:** Las mujeres embarazadas no deben hacer ejercicio.

**Verdad:** Las Dietary Guidelines for Americans, 2005 (Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005) recomiendan que las mujeres embarazadas realicen 30 minutos o más de una actividad física de intensidad moderada, la mayoría o todos los días de la semana. Evite actividades con alto riesgo de caídas o trauma abdominal.

## **Nutrición: Un asunto de datos y hechos**

National Nutrition Month® (Mes Nacional de la Nutrición) es una campaña auspiciada anualmente por la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética) para informar y educar sobre nutrición. El enfoque de la campaña es destacar la importancia de tomar decisiones informadas respecto al consumo de alimentos y de desarrollar buenos hábitos alimenticios y de actividad física. El Mes Nacional de la Nutrición también transmite al público y los medios de comunicación que la ADA y sus miembros son la fuente más valiosa y confiable de información actualizada y científica sobre alimentos y nutrición.