



Nutrición Consciente en el Embarazo

“Cuida tu salud y la de tu bebé con una alimentación consciente, práctica y segura.”

Durante el embarazo, cada alimento que eliges impacta directamente en el bienestar y desarrollo de tu bebé. Una buena alimentación te ayuda a:

- Proteger a tu bebé desde el primer día
- Favorecer el crecimiento y desarrollo normal de tu bebé.
- Prevenir deficiencias y complicaciones durante la gestación.

En la consulta nutricional recibirás:

- Un plan de alimentación personalizado por trimestre.
- Orientación sobre manipulación de los alimentos, tiempos de cocción, cómo combinarlo y en qué cantidades.
- Prevención de riesgos nutricionales (anemia, malformaciones, exceso de peso, diabetes gestacional).
- Alternativas reales y prácticas con alimentos accesibles en Chile.
- Recomendaciones claras sobre suplementos seguros y necesarios (según tu caso).
- Acompañamiento profesional y cercano durante toda la gestación.

Nutrientes clave en el embarazo:

- **Ácido fólico:** antes y durante el primer trimestre reduce hasta un 70% el riesgo de malformaciones del tubo neural y apoya la formación celular.
- **Hierro:** previene anemia y asegura el transporte de oxígeno para mamá y bebé.
- **Calcio:** fortalece huesos, dientes, ayuda al desarrollo muscular y nervioso del bebé.
- **Omega 3 (DHA/EPA):** potencia el desarrollo cerebral y visual del bebé.

Estos son algunos de los nutrientes fundamentales en el embarazo. En tu consulta descubrirás cómo incluirlos correctamente según tu trimestre y necesidades personales.

Consejos prácticos para tu día a día

- **Respetar tus horarios de alimentación.**
- **Aplica tu plan de alimentación personalizado:** sigue las indicaciones de tu nutricionista para asegurar los nutrientes necesarios cada día.
- **Cuida la higiene y seguridad de los alimentos.**
- **Prioriza descanso y autocuidado:** duerme bien, mantente hidratada y realiza actividad física segura.
- **Consulta y ajusta tu plan regularmente:** cada trimestre cambia la demanda de nutrientes; tu nutricionista te ayudará a adaptarlo para proteger tu salud y la de tu bebé.

Agenda tu hora y recibe tu plan personalizado,

Nutricionista, Carla Sepúlveda Hormazábal
Especialidad en embarazo y fertilidad
Clínica CRAM
+56 9 7802 8430