



KEM
Nutrition

Autora: Katherine Elgueta Mora

Guía de nutrición en el embarazo

Consejos esenciales para acompañarte semana a semana



www.kemnnutrition.cl

¿Por qué esta guía puede ayudarte?

- Durante el embarazo tu cuerpo cambia todos los días y tus necesidades nutricionales también.
- Esta guía fue creada para acompañarte con información clara, práctica y respetuosa, para que puedas:
 - Alimentarte con más seguridad.
 - Manejar algunos malestares frecuentes.
 - Entender qué priorizar en cada etapa.
- No reemplaza una evaluación personalizada, pero es un excelente punto de partida para que te sientas más tranquila y preparada.



Primer y segundo trimestre

¿Qué priorizar?

Primer trimestre	Segundo trimestre
• Comer pequeñas porciones cada 2–3 horas. • Incluir algo de proteína en cada comida (huevo, yogurt, legumbres, queso fresco). • Preferir alimentos suaves: avena, pan integral, arroz, frutas blandas. • Mantener buena hidratación entre comidas.	• Aumentar verduras y frutas a diario. • Incluir proteínas 2 veces al día (pescado bien cocido, pollo, huevo, legumbres). • Usar grasas saludables: aceite de oliva, palta, frutos secos. • Favorecer alimentos ricos en fibra si hay estreñimiento. • Mantener la suplementación indicada por tu equipo de salud.



Tercer trimestre

¿Cuándo buscar apoyo personalizado?

Tercer trimestre

- Mantener comidas pequeñas y frecuentes si hay acidez.
- Priorizar alimentos ricos en hierro combinados con vitamina C.
- Hidratarse bien durante el día.
- Incluir colaciones con proteína (yogurt, frutos secos, queso fresco).
- Evitar comidas muy grasosas o muy condimentadas en la noche

Señales de que necesitas un plan nutricional para ti

- Mucho cansancio, mareos o dudas con tu peso.
- Náuseas o malestares digestivos que no mejoran.
- Miedo a “hacerlo mal” o comer con culpa.
- Dudas sobre suplementos, anemia o glicemias.

Si te reconoces en alguna de estas situaciones, este es un buen momento para recibir una evaluación personalizada. Tu embarazo tiene una historia única y tu alimentación también merece serlo. Acompañarte con claridad y tranquilidad puede marcar una gran diferencia en cómo vives esta etapa.

Este material es solo un primer paso. Si deseas una guía adaptada a tu cuerpo, tus hábitos y tus valores, puedes reservar tu consulta nutricional en www.kemnnutrition.cl