

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



El Bebé Depende de los Alimentos que Usted Come Parte 1

Por qué son los alimentos que usted come durante el embarazo tan importantes para su bebé?. Su bebé requiere de la misma nutrición que usted necesita. Coma una variedad de alimentos de la Pirámide Alimenticia para darle nutrientes que ayuden a su bebé a crecer y a desarrollarse desde el principio.

Su bebé está empezando a desarrollar sus órganos necesarios para vivir durante los primeros 2 meses de su embarazo. Los alimentos que usted come ayudan a su bebé a que tenga una base para un futuro sano. El bebé necesita de todos los nutrientes en cada mes del embarazo.



Mes Bebé

- 1 Es llamado “embrión” y se parece a un ranacuajo, sus principales órganos y sistemas del cuerpo se empiezan a formar
- 2 Se parece más a un humano, tiene un corazón latiendo, sus principales órganos están formados pero no están completamente desarrollados, tiene brazos y piernas con dedos
- 3 Es llamado “feto” se puede oír su corazón con un estetoscopio electrónico, sus órganos continúan desarrollarse, aparece la diferenciación de sexos, el feto mide aproximadamente 4 pulgadas (10.16 cm) de largo y pesa como una onza (28.35 g)
- 4 Desarrolla acciones reflejas como chupar y tragar, aparecen los indicios de los dientes, el feto se parece más a un humano pero no puede sobrevivir fuera del útero
- 5 El movimiento puede ser sentido por la madre, aparecen las uñas, le empieza a crecer pelo en la cabeza, mide de 8-12 pulgadas de largo (20.32-30.48 cm) y pesa 1/2 a 1 libras (227-454 g)
- 6 Los párpados de los ojos se abren, se hacen visibles las huellas digitales de los dedos de las manos y de los pies, el feto mide 13 pulgadas (33.02cm) de largo y pesa 1 -11/2 libras (454-681 g)
- 7 Puede chupar su dedo, llorar, y puede responder a estimulaciones, pesa como 3 libras (1.362 Kg), tiene una buena oportunidad de vivir si nace
- 8 El crecimiento del cerebro es rápido, muchos de los sistemas del cuerpo están desarrollados, pero los pulmones son inmaduros, el bebé mide como 18 pulgadas (45.72 cm) de largo y pesa como 5 libras (2.27 Kg), tiene una posibilidad muy alta de sobrevivir si nace
- 9 El bebé está a “término -completo” a las 38- 40 semanas; el bebé pesará aproximadamente 7 libras (3.178 Kg) y en promedio de largo será de 20 pulgadas (50.8 cm).

Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

March of Dimes (1994). *How your baby grows*. White Plains, NY: Author.

Bibliografía:

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1988) *What to expect when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Institute of Medicine (1990). *Nutrition during pregnancy*. Washington, DC: National Academy Press.

March of Dimes (1994). *How your baby grows*. White Plains, NY: Author.

Westlake, Helen Gum, and Westlake, Donald G. (1990). *Child development and parenting*. St. Paul, Minnesota: EMC Publishing.

Worthington-Roberts, B., and Rees, J. (1989). Nutritional needs of the pregnant adolescent. In B. Worthington-Roberts and S. Williams (Eds.). *Pregnancy and lactation* (pp. 209-243). St. Louis: Times Mirror/Mosby Pub. Co.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.