

¿Las futuras mamás no necesitan comer por dos?

Aumentar la cantidad recomendada de peso durante el embarazo puede ayudarle a tu bebé a desarrollarse antes del parto, a tener un peso saludable al nacer e incluso durante su infancia. Normalmente, una mujer que comienza su embarazo con un peso saludable no necesita calorías adicionales durante los primeros 3 meses de embarazo, pero necesitará de 300 a 450 calorías adicionales al día durante los últimos 6 meses de embarazo y 500 calorías adicionales al día durante los primeros 6 meses de lactancia.