fetalADN

GUÍA PARA PACIENTES

Guía de nutrición y bienestar en el *embarazo*

Alimentación, suplementación y los estudios clave, como el NIPT, para cada etapa de tu embarazo.

- Tu embarazo semana a semana
- Prueba NIPT en la semana 10
- Nutrientes clave y suplementación
- Alimentación, bebidas, ejercicio y sueño



CONTENIDO

En esta *guía*

1 ¿Cuántos kilos debería subir? 03

2 ¿Cómo debería verse mi plato? 04

3 Nutrientes que no pueden faltar 05

4 ¿Por qué suplementar? 06

5 Suplementos en el embarazo 07

6 Alimentos a evitar 08

7 Café, tés y bebidas 09

8 Ejercicio y sueño 10

9 ¿Qué hacer si tengo náuseas? 11

10 Tu embarazo, semana a semana 12

11 Gender Test desde la semana 6 13

12 Prueba NIPT en la semana 10 14

13 Healthy Baby en tu embarazo 15

PESO

¿Cuántos kilos *debería subir?*

El aumento de peso recomendado depende de tu **índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo**. En el primer trimestre lo normal es subir poco (0.5 a 2 kg); la mayor parte se sube en el segundo y tercer trimestre.



$$\text{IMC antes del embarazo} = \frac{\text{peso antes del embarazo (kg)}}{\text{talla (m)} \times \text{talla (m)}}$$

Embarazo de un bebé

IMC ANTES DEL EMBARAZO	AUMENTO TOTAL
Menos de 18.5	**12.5 a 18 kg**
18.5 a 24.9	**11.5 a 16 kg**
25 a 29.9	**7 a 11.5 kg**
30 o más	**5 a 9 kg**

Embarazo gemelar

IMC ANTES DEL EMBARAZO	AUMENTO TOTAL
18.5 a 24.9	**16.8 a 24.5 kg**
25 a 29.9	**14.1 a 22.7 kg**
30 o más	**11 a 19.1 kg**

¿A dónde va el peso que subo? Total aproximado 11.4 kg

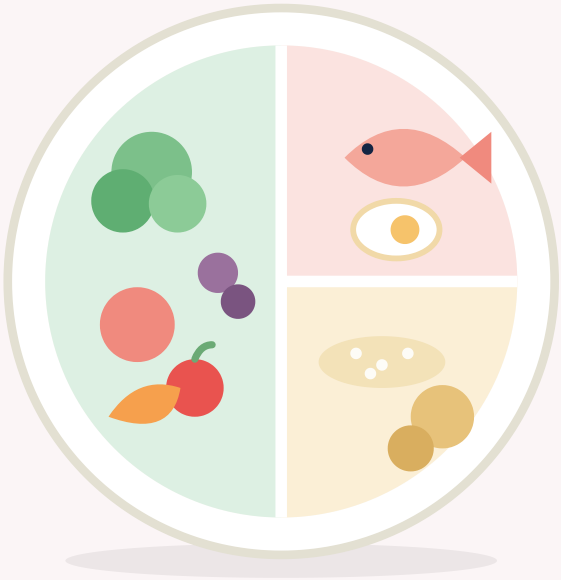


- Bebé **3.5 kg**
- Depósito de grasa **3.5 kg**
- Sangre **1.5 kg**
- Útero **1 kg**
- Líquido amniótico **800 g**
- Placenta **700 g**
- Mamas **400 g**

ALIMENTACIÓN

¿Cómo debería verse *mi plato?*

No se trata de comer por dos, sino de comer **el doble de bien**. Usa esta guía en cada comida:



1/2 plato: verduras y frutas
Verduras de hoja verde, crucíferas y de colores. Fruta entera, no en jugo.

1/4 plato: proteína
Pollo, pescado bajo en mercurio, huevo bien cocido, res magra, yogurt natural, frijoles, lentejas o garbanzos.

1/4 plato: carbohidrato complejo
Tortilla de maíz, arroz integral, quinoa, avena, camote, papa o pan integral.

Grasa saludable
Aguacate, aceite de oliva, nueces, almendras, chía o linaza.

1ER TRIMESTRE

+0 kcal

No necesitas comer más. Prioriza la calidad y las comidas pequeñas si tienes náuseas.

2DO TRIMESTRE

+340 kcal

Por ejemplo: 1 yogurt griego natural con 1/2 taza de frutos rojos y 10 almendras.

3ER TRIMESTRE

+450 kcal

Por ejemplo: 1 pan integral con 1/3 de aguacate y 2 huevos, más 1 fruta.

Proteína e hidratación: a partir del segundo trimestre necesitas unos 25 g más de proteína al día. Toma de 2.5 a 3 litros de agua al día.

NUTRIENTES

Nutrientes que *no pueden faltar*

Durante el embarazo aumentan tus requerimientos de varios nutrientes. Así los cubres con tu alimentación:

NUTRIENTE	POR QUÉ ES IMPORTANTE	DÓNDE LO ENCUENTRAS
Folato 600 mcg al día	Indispensable para la formación del tubo neural, que se cierra en las primeras 4 semanas.	Hojas verdes, leguminosas, brócoli, espárragos, aguacate.
Hierro 27 mg al día	Tu volumen de sangre aumenta casi 50% y lleva oxígeno a la placenta y al bebé.	Res magra, pollo, leguminosas y hojas verdes con vitamina C.
Omega 3 (DHA) 200 mg de DHA o más	Forma parte del cerebro y la retina del bebé, sobre todo en el tercer trimestre.	Salmón, sardina, trucha, chía, linaza, nueces.
Vitamina D según tus niveles	Necesaria para absorber calcio y formar los huesos y dientes del bebé.	Sol, yema de huevo, pescados grasos.
Colina 450 mg al día	Participa en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del bebé.	Huevo (sobre todo la yema), pollo, pescado, crucíferas.
Yodo 220 mcg al día	Necesario para las hormonas tiroideas de mamá y del bebé.	Sal yodada, pescados y mariscos cocidos, huevo, lácteos.
Calcio 1,000 mg al día	Huesos y dientes del bebé, y funcionamiento de músculos y nervios.	Yogurt, leche, tofu, almendras, sardina con hueso.
Fibra 25 a 30 g al día	Previene el estreñimiento y alimenta tu microbiota intestinal.	Verduras, frutas, leguminosas, avena, semillas.

SUPLEMENTACIÓN

¿Por qué se recomienda *suplementar?*

Una alimentación completa es la base. Aun así, hay nutrientes que en el embarazo son **difíciles de cubrir solo con la comida**:

B9

Folato activo (metilfolato)

El tubo neural del bebé se forma en las primeras semanas, muchas veces antes de saber que estás embarazada. Con la alimentación es difícil llegar a 600 mcg diarios, y una parte de las mujeres tiene variantes genéticas (como MTHFR) que hacen más lento convertir el ácido fólico a su forma activa.

DHA

Omega 3 (DHA y EPA)

El cerebro del bebé crece muy rápido en el tercer trimestre y el DHA es una de sus grasas principales. Si no comes pescado graso 2 veces por semana, es difícil llegar a 200 mg de DHA al día.

D

Vitamina D

Es muy común tener niveles bajos aunque vivamos en un país soleado, por el uso de bloqueador y por pasar el día en interiores. Pocos alimentos la contienen, por eso conviene medir tus niveles (25-OH vitamina D) y suplementar según el resultado.

Fe

Hierro, colina y yodo

Sus requerimientos aumentan mucho en el embarazo. El hierro bajo es frecuente desde el segundo trimestre, y la colina y el yodo casi nunca se cubren solo con la dieta.

> Lo ideal es una suplementación **personalizada**: tu nutrióloga define qué necesitas y en qué dosis según tus estudios de laboratorio, tu alimentación y tu etapa del embarazo.



SUPLEMENTACIÓN

Suplementos *en el embarazo*

Estos son los suplementos que más usamos en el embarazo. Tu nutrióloga te indicará cuáles necesitas y en qué dosis.



Prenatal Support

Por qué: reúne en una sola fórmula los nutrientes cuyo requerimiento aumenta en el embarazo, con el folato en su forma activa (metilfolato).

- L-metilfolato (Magnafolate)
- Hierro (Lipofer)
- Colina
- Coenzima Q10
- Vitamina B12 (metilcobalamina)
- Yodo

3 cápsulas al día, con alimentos

Ver suplemento →

Patentes MAGNAFOLATE® LIPOFER®



Omega 3 Strong

Por qué: aporta DHA y EPA, los omega 3 de cadena larga que difícilmente se cubren si no comes pescado graso varias veces por semana. Por porción de 2 cápsulas:

- EPA 1,000 mg
- DHA 660 mg
- DPA 110 mg
- Aceite de pescado concentrado 2,800 mg

2 cápsulas al día, con alimentos

Ver suplemento →

Certificación Epax®



Vitamina D3 + K2

Por qué: aporta vitamina D en gotas, fácil de ajustar a la dosis que necesitas según tus niveles de vitamina D en sangre.

- Vitamina D3 (colecalciferol) 400 UI por gota
- Vitamina K2 (menaquinona)
- Aceite de oliva

Gotas al día según indique tu nutrióloga

Ver suplemento →

Cómo tomarlos

- Tómalos con alimentos; si te dan náuseas, cámbialos a la cena.
- Separa el café y el té 1 hora de tu prenatal: disminuyen la absorción del hierro.
- No dupliques suplementos sin consultarlo con tu nutrióloga.
- Revisa ferritina y vitamina D cada trimestre para ajustar dosis.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Alimentos *a evitar*

Durante el embarazo tu sistema inmune cambia y eres más susceptible a infecciones como listeria, salmonela y toxoplasma. Evita:

Proteína cruda o mal cocida

- Pescado y mariscos crudos (sushi, ceviche, ostiones)
- Huevo crudo o tibio (mayonesa casera, merengue)
- Carne término rojo o medio
- Salami, salchicha y embutidos sin calentar

Pescados altos en mercurio

- Pez espada
- Medallón de atún
- Marlin
- Tiburón
- Caballa (macarela real)
- Pez teja

Pescados seguros (2 a 3 veces por semana)

- Salmón
- Sardina
- Trucha
- Tilapia
- Camarón cocido
- Anchoas

Buenas prácticas

- Lava y desinfecta frutas y verduras.
- Elige lácteos y quesos pasteurizados.
- Recalienta sobras hasta que estén bien calientes.
- Usa tablas distintas para crudo y cocido.

Toxoplasmosis

Usa guantes al hacer jardinería, lávate las manos después de tocar tierra o carne cruda y pide a alguien más que limpie el arenero de los gatos.

Alcohol: no hay una cantidad segura durante el embarazo. Evítalo por completo.

BEBIDAS

Café, tés y *bebidas*

200 mg

de cafeína al día como máximo. Equivale a una taza y media de café recién hecho.

Descafeinado

El café descafeinado es seguro durante todo tu embarazo.

Café recién hecho (240 ml)	130 mg
Café instantáneo	70 mg
Té negro hervido	48 mg
Refresco de cola	37 mg
Chocolate oscuro (30 g)	30 mg
Chocolate caliente	12 mg

Tés a evitar

Por su posible efecto sobre el útero, la presión arterial o la placenta.

- Poleo
- Hinojo
- Anís estrellado
- Eucalipto
- Valeriana
- Regaliz
- Cola de caballo
- Artemisa
- Diente de león
- Aloe vera
- Ginseng
- Romero
- Boldo
- Ruda
- Té negro
- Té rojo

Tés seguros, con moderación

Máximo 2 tazas al día; varía el tipo de té durante la semana.

- Jengibre
- Manzanilla
- Hierbabuena
- Menta
- Tomillo
- Pasiflora
- Frutos rojos
- Hoja de frambuesa (desde el 2do trimestre)



ESTILO DE VIDA

Ejercicio *y sueño*

Muévete 150 minutos a la semana

Mantenerte activa ayuda a prevenir dolor lumbar, diabetes gestacional y un aumento de peso excesivo, y mejora tu ánimo y tu descanso.

- Caminar
- Natación
- Yoga y pilates prenatal
- Fuerza con peso moderado
- Bicicleta fija
- Deportes de contacto
- Buceo
- Hot yoga o hot pilates
- Actividades con riesgo de caída



Detente y consulta a tu médico si tienes

Sangrado vaginal, dolor abdominal, mareo, falta de aire, dolor de cabeza fuerte, contracciones o salida de líquido.



Duerme de 7 a 9 horas

- Ten horarios regulares; idealmente acuéstate entre 9 y 10 de la noche.
- Evita pantallas 1 hora antes de dormir y duerme en un cuarto oscuro y silencioso.
- Desde el segundo trimestre, duerme de lado (de preferencia del lado izquierdo) con una almohada entre las rodillas.
- Cena ligero 2 a 3 horas antes de acostarte para evitar el reflujo.

Antes de empezar: tu médico debe confirmar que no hay una razón para evitar el ejercicio en tu embarazo.

PRIMER TRIMESTRE

¿Qué hacer si tengo *náuseas?*

Las náuseas son muy comunes entre la semana 6 y la 14. Estos cambios suelen ayudar:

1. Come galletas saladas o tostadas antes de levantarte de la cama.
2. Haz 5 o 6 comidas pequeñas al día; no dejes tu estómago vacío.
3. Evita comidas muy grasosas, muy condimentadas o con olores fuertes.
4. El té de jengibre o un poco de limón ayudan a muchas mujeres.
5. Toma líquidos en sorbos pequeños, entre comidas y no junto con ellas.
6. Ventila los espacios y prefiere comidas frías o a temperatura ambiente.
7. Toma tu prenatal con alimentos o por la noche si te cae pesado.
8. Incluye proteína en cada comida, por ejemplo un licuado por la noche.

ALIMENTOS QUE SUELEN TOLERARSE MEJOR

Salados Galletas saladas, pretzels	**Ácidos** Limonada, mandarina	**Crujientes** Apio, manzana	**Blandos** Caldo de pollo, puré de papa
Suaves Fideos, arroz, pan tostado	**Fríos** Paleta de fruta natural, yogurt	**Líquidos** Agua mineral, agua de coco	**Proteína** Crema de cacahuate, huevo cocido

Consulta a tu médico si

Vomitas todo lo que comes o bebes por más de 24 horas, bajas de peso, orinas muy poco o te sientes muy débil.



PASO A PASO

Tu embarazo, *semana a semana*

Una guía de los estudios y cuidados más importantes. Tu ginecólogo ajustará este calendario a tu caso.

Antes y al confirmar

Empieza tu prenatal

Lo ideal es iniciar un prenatal con metilfolato **3 meses antes** de buscar el embarazo. Si no lo hiciste, empieza en cuanto tengas tu prueba positiva. Para personalizarlo, haz la prueba Healthy Baby.

Ver Healthy Baby →

Desde la semana 6

Gender Test (opcional)

Conoce el sexo de tu bebé con una muestra de sangre de mamá. Ver Gender Test →

Semana 6 a 8

Primera consulta ginecológica

Ultrasonido de confirmación y laboratorios de inicio: biometría hemática, grupo sanguíneo y Rh, glucosa, perfil tiroideo, examen de orina, ferritina y vitamina D.

Semana 10

Prueba NIPT RECOMENDADA

Tamizaje de ADN fetal en una muestra de sangre de mamá. Desde esta semana hay suficiente ADN del bebé en tu sangre para un resultado confiable. Ver NIPT →

Semana 11 a 14

Ultrasonido del primer trimestre

Revisión de la translucencia nucal y de la anatomía temprana del bebé. Se complementa con el resultado del NIPT.

Semana 18 a 22

Ultrasonido estructural

Revisión detallada de los órganos del bebé, la placenta y el líquido amniótico.

Semana 24 a 28

Curva de tolerancia a la glucosa

Descarta diabetes gestacional. Es buen momento para revisar de nuevo tu hierro y tu vitamina D.

Semana 28

Si tu sangre es Rh negativo

Tu médico valorará la aplicación de la vacuna anti-D.

Semana 35 a 37

Recta final

Cultivo de estreptococo del grupo B. Prepara tu plan de parto y de lactancia.

Nutrición: agenda una consulta cada 4 a 6 semanas para ajustar tu alimentación, tu aumento de peso y tu suplementación.

DESDE LA SEMANA 6

Conoce el sexo de tu bebé: *Gender Test*

El Gender Test busca en tu sangre el **ADN del bebé** y, dentro de él, marcadores del cromosoma Y (gen SRY). Si aparecen, es niño; si no, es niña. Es una prueba sencilla, no invasiva y sin riesgo para el embarazo.



Semana 6
desde aquí ya se puede realizar

99.9%
de precisión para el sexo fetal, según el laboratorio

6 a 10 días
para recibir tu resultado, de forma confidencial

¿Cómo se hace?

- Una muestra de sangre de mamá, en una clínica fetalADN o con kit a domicilio en todo México.
- El laboratorio analiza el ADN fetal libre con qPCR.
- Recibes tu resultado con acompañamiento de una asesora.

Incluye

- Asesoría para interpretar tu resultado.
- Asesora personal por WhatsApp durante el proceso.
- Tarjeta para rascar opcional, por si quieres hacer un *gender reveal*.

GENDER TEST, NIPT Y ULTRASONIDO

	GENDER TEST	NIPT	ULTRASONIDO
Desde	Semana 6	Semana 10	Semana 16 a 20 aprox.
Muestra	Sangre de mamá	Sangre de mamá	Imagen
Sexo del bebé	Sí	Sí	Sí, si la posición lo permite
Alteraciones cromosómicas	No	Sí (trisomías 21, 18 y 13)	Puede mostrar señales indirectas

Importante: el Gender Test solo indica el sexo del bebé; no revisa alteraciones cromosómicas. Para eso está el NIPT desde la semana 10, que también incluye el sexo.

Agenda tu Gender Test con fetalADN · 81 2474 0094

Ver Gender Test →

SEMANA 10

Prueba *NIPT*

El NIPT (prueba prenatal no invasiva) analiza el **ADN del bebé que circula en tu sangre**. Solo necesita una muestra de sangre de mamá, por lo que **no tiene ningún riesgo para el embarazo**.



¿Por qué en la semana 10?

- La placenta libera fragmentos de ADN del bebé a tu sangre. A partir de la semana 10 hay suficiente cantidad (fracción fetal) para un resultado confiable.
- Tienes el resultado temprano, a tiempo para comentarlo con tu médico junto con el ultrasonido de la semana 11 a 14.
- Si el resultado sale alterado, hay tiempo para confirmar con una prueba diagnóstica.

>99%	1 muestra	0 riesgo
de sensibilidad para trisomía 21, según el laboratorio	de sangre de mamá, en sucursal o a domicilio	para el bebé: no es invasiva como la amniocentesis

¿Qué detecta?

- Trisomía 21 (síndrome de Down)
- Trisomía 18 (síndrome de Edwards)
- Trisomía 13 (síndrome de Patau)
- Alteraciones de los cromosomas sexuales
- Sexo del bebé, si lo quieres saber

¿Para quién se recomienda?

- Para todas las embarazadas que quieran un tamizaje más preciso.
- Especialmente si tienes 35 años o más, embarazo por reproducción asistida, antecedentes familiares o un ultrasonido con hallazgos.

Importante: el NIPT es un **tamizaje**, no un diagnóstico. Un resultado de alto riesgo se confirma con amniocentesis o biopsia de vellosidades coriales, siempre con tu médico.

Agenda tu NIPT con fetalADN · 81 2474 0094 — Conoce el NIPT →

NUTRIGENÉTICA

Healthy Baby *en tu embarazo*

Healthy Baby es una prueba nutrigenética de fetalADN que analiza tus genes para **personalizar tu alimentación, tu suplementación y tus hábitos**. Aunque se recomienda antes de embarazarte, si ya estás embarazada también te orienta durante esta etapa.

QUÉ ANALIZA

Metilación y vitaminas
Cómo usa tu cuerpo el folato, la B2, la B6, la B12, la colina y la vitamina D. Ayuda a elegir la forma y la dosis de tu prenatal.

Sensibilidad a la insulina
Tu predisposición a la diabetes gestacional, para ajustar desde hoy tus carbohidratos y tu actividad física.

Presión arterial
Variantes relacionadas con hipertensión del embarazo y preeclampsia, para que tu equipo médico te vigile mejor.

Inflamación y detoxificación
Tu respuesta inflamatoria y cómo trabajan tus fases 1 y 2 de detoxificación.

Grasas, hormonas y sueño
Metabolismo de grasas, progesterona y melatonina.

Estrés y bienestar
Cómo manejas el estrés y cómo degradas dopamina y serotonina.

CÓMO FUNCIONA

1
Toma de muestra
Unas gotas de sangre capilar, en clínica o con kit a domicilio.

2
Análisis genético
Resultados en aproximadamente 20 días, con un reporte de 21 páginas.

3
Tu plan
Tu nutrióloga interpreta tus resultados y diseña tu plan.

OPCIÓN 1

Prueba Healthy Baby

- Kit de toma de muestra y análisis nutrigenético
- Reporte con recomendaciones personalizadas
- Consulta de interpretación con nutrióloga
- Plan de alimentación inicial de un mes

Ver prueba →

OPCIÓN 2

Programa Healthy Baby 120 días

- Todo lo de la prueba
- 4 consultas de nutrición funcional, presenciales o en línea
- 4 sesiones con entrenador físico
- Plan de alimentación y entrenamiento de 120 días
- Seguimiento por WhatsApp y 10% en suplementos

Ver programa →

Importante: Healthy Baby muestra predisposiciones, no es un diagnóstico. Comparte tus resultados con tu ginecólogo.

ACOMPAÑAMIENTO

Te acompañamos *en cada etapa*

FETALADN

Programa Healthy Baby

Prueba nutrigenética para personalizar tu alimentación, tu suplementación y tus hábitos durante el embarazo, con interpretación de nutrióloga y la opción de un programa de 120 días.

Ver Healthy Baby →

NUTRICIÓN

Consulta de nutrición funcional

Plan de alimentación y de suplementación personalizado para cada trimestre, basado en tus estudios, con seguimiento cada 4 a 6 semanas y WhatsApp con tu nutrióloga entre consultas.

Agenda tu consulta →

PRUEBAS PRENATALES FETALADN

NIPT
ADN fetal en sangre de mamá, desde la semana 10.

Ver prueba →

Rh fetal
Conoce el Rh de tu bebé si tu sangre es Rh negativo.

Ver prueba →

Gender Test
Sexo del bebé desde la semana 6, con sangre de mamá.

Ver prueba →

Prenatal Premium
Análisis ampliado de condiciones heredadas y de novo.

Ver prueba →

CLÍNICAS

Monterrey · San Jerónimo
Blvd. Puerta del Sol 1204, Colinas de San Jerónimo

Monterrey · San Pedro
Av. Real San Agustín 302, piso 2

CDMX · Polanco
Emerson 316, piso 3, int. 303, Polanco V Sección

Guadalajara
Av. San Ignacio 3640, Jardines de San Ignacio

Tijuana
Calle 8va Miguel Hidalgo 530, local 5, Zona Centro

Puebla
Plaza Kentro, Atlixcáyotl 3432, 2do piso, local 116

fetalADN
81 2474 0094 · info@fetaladn.com

Nutrición funcional
WhatsApp 81 1822 6899

Horario
L-V 9:00 a 18:00 · sáb 9:00 a 14:00

Esta guía es informativa y no sustituye la valoración de tu médico ni de tu nutrióloga. Los suplementos alimenticios no son medicamentos; su consumo es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.