

Nutrición durante el Embarazo

Requisito de nutrientes

Comer saludablemente juega un papel importante en este emocionante momento de tu vida. Te ayudará a sentirte mejor, te dará mas energía y te ayudará a a mantener tu peso bajo control. Contribuirá además al crecimiento y desarrollo saludable de tu bebé.

El rápido desarrollo de bebé requiere que mantengas una buena alimentación durante tu embarazo. A pesar de que no necesitarás un gran aumento de calorías diarias, la necesidad de nutrientes como hierro y ácido fólico aumentan. Una dieta balanceada les proveerá, a ti y a tu bebé, suficientes vitaminas y minerales para cubrir la nueva necesidad. Es posible, además, que tu médico recomiende multivitaminas pre-natales para asegurar que junto con una alimentación balanceada reciban el ácido fólico, calcio, hierro y otros minerales esenciales para asegurar el crecimiento saludable de bebé.

Ácido Fólico

Protagonista en la lucha contra defectos del tubo neural

600 µg
al día

Buenas fuentes de ácido fólico son vegetales de color verde, granos, algunas frutas, aguacates, entre otros. Además, puedes encontrar alimentos como pastas y otros cereales que han sido fortificados con ácido fólico y lo puedes observar en su etiqueta.





Calcio Materia prima para los huesos

14-18 años

1300 mg día

19-50 años

1000 mg al día

Para evitar que tu cuerpo utilice el calcio de tus huesos consume alimentos con buena fuente de calcio. Ejemplos: productos lácteos (leche, queso, mantecado, yogur), vegetales color verde y alimentos que han sido fortificado con calcio como leche de soya y jugos. Del grupo de los lácteos hay buenas opciones para utilizarlos como meriendas. (palitos de queso pre-empacados, yogur de diferentes sabores, leche).



Hierro

El mayor componente de la hemoglobina

27 mg
al día

La cantidad de hierro diaria requerida se duplica durante el embarazo (de 15 a 27 mg/día). Esto es por que mamá y bebé están creando nuevos glóbulos rojos para transportar oxígeno.

Una dieta balanceada en la que incluyas carnes rojas, hígado de res, aves, granos (habichuelas, gandules, garbanzos), vegetales de color verde y cereales fortificados con hierro, te ayudará a alcanzar el requisito diario. Disminuye el consumo de café y té ya que estos contienen ingredientes que interfieren con la absorción de hierro. Pero si no puedes evitarlo, utiliza estos productos lejos de los alimentos con buena fuente de hierro.



Receta

Batida de Frutas

Mangó
Yogur Fresa 1% grasa
Guineo
Espinacas



207	Calorías
7 g	Proteína
44 g	Carbs
3 g	Fibra
15 g	Grasa
116 µg	Ácido Fólico
1.4 mg	Hierro
176 mg	Calcio

Para mas información

March of Dimes

Your pregnant body

<http://www.marchofdimes.com/pregnancy/your-pregnant-body.aspx>

Office on Women's Health

Embarazo

<http://www.womenshealth.gov/espanol/embarazo/index.html>

USDA

Super Tracker

<https://www.supertracker.usda.gov>

American Pregnancy Association

Pregnancy Nutrition

<http://americanpregnancy.org/pregnancyhealth/pregnancynutrition.html>

The Vegetarian Resource Group

Pregnancy and the Vegan Diet

<http://www.vrg.org/nutrition/veganpregnancy.php>