

Nutrientes necesarios para un embarazo saludable

Durante el embarazo, es importante que incorpore estos cinco nutrientes a su alimentación: **hierro, omega 3, colina, ácido fólico y calcio.**

Iron

Cantidad diaria recomendada:
27 miligramos

Las mejores fuentes de hierro: carne roja magra, carne de ave, pescado, frijoles y guisantes secos, cereal enriquecido con hierro y jugo de ciruela.

¿Por qué es importante? El hierro ayuda a que los glóbulos rojos suministren oxígeno al bebé

Omega-3

Cantidad diaria recomendada: 200 miligramos de aceite de pescado por día

Mejores fuentes de omega 3: 8-12 onzas de pescado graso por semana, como salmón, bacalao, atún en agua y camarones. También algunos tipos de huevo y leche (busque productos enriquecidos con DHA u omega 3).

¿Por qué es importante? El omega 3 ayuda a desarrollar el cerebro y las habilidades motrices del bebé.

Choline

Cantidad diaria recomendada:
450 miligramos

Las mejores fuentes de colina: leche, carne de res hígado, huevos, cacahuates y productos de soja.

¿Por qué es importante? La colina contribuye a desarrollar el cerebro y la médula espinal del bebé.

Ácido fólico

Cantidad diaria recomendada: 600 microgramos

Las mejores fuentes de ácido fólico: cereal enriquecido, pan y pasta enriquecidos, cacahuates, verduras de hoja verde oscura, naranjas y frijoles. También está presente en las vitaminas prenatales.

¿Por qué es importante? El ácido fólico previene defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral y ayuda al crecimiento y desarrollo del bebé y de la placenta.

Calcium

Cantidad diaria recomendada: 1300 miligramos para edades de 14-18; 1000 miligramos para edades de 19-50.

Las mejores fuentes de calcio: leche, queso, yogur, sardinas y verduras de hoja verde oscura.

¿Por qué es importante? El calcio ayuda a que el bebé tenga huesos y dientes fuertes, y que forme un corazón, nervios y músculos saludables.



Tomar **vitaminas prenatales todos los días** y tener una dieta balanceada le brindará a su bebé todos estos nutrientes. Si le falta algún grupo alimentario en la alimentación, su equipo de atención médica puede ayudarla a decidir si necesita tomar otros suplementos.

Alimentación saludable durante el embarazo

Durante el embarazo, es fundamental ingerir una cantidad suficiente de **calorías** para alimentarse y nutrir al bebé en crecimiento.

Si está embarazada de un solo bebé, ingiera **300** calorías adicionales por día.
Si está embarazada de gemelos, ingiera **600** calorías adicionales por día.
Si está embarazada de trillizos, ingiera **900** calorías adicionales por día.

Pruebe algunos de estos tentempiés saludables para incorporar las calorías y nutrientes adicionales:



1 rebanada de queso bajo en grasas y una naranja.

El queso aporta **calcio** y las naranjas tienen **ácido fólico**.



Pimientos dulces rellenos de ensalada de atún y huevo.

El atún y los huevos son una buena fuente de **omega 3**.

Fuente de la imagen: The Cheerful Kitchen



Rebanadas de manzana untadas con 1 cucharada de mantequilla de maní.

La mantequilla de maní tiene **colina**.



1/4 de taza de frutos secos y 1/4 de taza de pasas de uva.

Los frutos secos, como las almendras, las castañas de cajú y las nueces de macadamia, son ricos en **hierro**.



Postre de avena instantánea:
Avena instantánea cocinada con leche descremada, 1 cucharada de miel, 1/2 taza de fruta y una pizca de canela.

Esta es una idea fácil de desayuno o tentempié, que aporta una buena fuente de fibra, hierro y ácido fólico

Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas.