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.

Hierro

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 grasoso 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.

Colina

Cantidad diaria recomendada: 450 miligramos

Las mejores fuentes de colina: leche, carne de res, hígado, huevos, cacahuetes 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.

Calcio

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 proporcionará a su bebé todos estos nutrientes. Si le falta algún grupo alimentario en la dieta, su equipo de atención médica puede ayudarla a decidir si necesita tomar otros suplementos.



Alimentación saludable durante el embarazo

Durante el embarazo, es fundamental consumir suficientes calorías para nutrirse a su misma y su bebé en crecimiento.

Si está embarazada de un solo bebé, consume 300 calorías adicionales por día.

Si está embarazada de gemelos, consume 600 calorías adicionales por día.

Si está embarazada de trillizos, comesume 900 calorías adicionales por día.

Pruebe algunos de estas meriendas saludables para obtener 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**.



Fuente de la imagen: The Cheerful Kitchen

Pimientos dulces rellenos de ensalada de atún y huevo.

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



Manzana con crema de maní.

La mantequilla de maní tiene **colina**.



1/4 de taza de nueces y 1/4 de taza de pasas de uva.

Los nueces, como las almendras, los cajuils y las nueces de macadamia, son ricos en **hierro**.



Avena instantánea con fruta:

Avena instantánea cocida con leche descremada, 1 cucharada de miel, 1/2 taza de fruta y canela.

Esto desayuno o merienda fácil es una buena fuente de fibra, hierro y ácido fólico.

Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas.

