

Alimentación durante el embarazo: enfócate en estos nutrientes esenciales

Publicado el: 18-07-2022

Una alimentación saludable en el embarazo promoverá el crecimiento y el desarrollo del bebé. Comprende qué nutrientes necesitas más y dónde puedes encontrarlos.

Durante el embarazo, se mantienen los mismos principios básicos de la alimentación saludable: consumir gran cantidad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. Sin embargo, hay algunos nutrientes a los que se les debe prestar especial atención en la alimentación durante el embarazo. Estos son los que encabezan la lista.

Folato y ácido fólico: prevenir los problemas de nacimiento del cerebro y de la médula espinal

El folato es una vitamina B que ayuda a prevenir problemas graves relacionados con el cerebro y la médula espinal en desarrollo (defectos del tubo neural). La forma sintética del folato, que se encuentra en los suplementos y alimentos fortificados, se conoce como ácido fólico. Se demostró que los suplementos de ácido fólico reducen el riesgo de que el bebé nazca prematuro y con bajo peso.

Cuánto necesitas: 400 microgramos (mcg) al día de folato o de ácido fólico antes de la concepción, y entre 600 y 1000 microgramos al día durante todo el embarazo

Buenas fuentes: los cereales fortificados son una gran fuente de ácido fólico. Las verduras de hoja verde oscuro, los cítricos, y las lentejas, los frijoles (alubias, porotos) y los guisantes (chícharos, arvejas) secos son buenas fuentes de folato de origen natural.

Alimentos	Tamaño de la porción	Contenido de folato o ácido fólico
Cereal	3/4 de taza (15 a 60 g) de cereal listo para comer	100 a 700 mcg: elige un cereal fortificado del 50% al 100%
Espinacas	1/2 taza (95 g) de espinacas hervidas	131 mcg
Frijoles (alubias, porotos)	1/2 taza (89 g) de frijoles blancos hervidos	90 mcg

FoodData Central. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola.

Alimentos	Tamaño de la porción	Contenido de folato o ácido fólico
Espárragos	4 espárragos hervidos (60 g)	89 mcg
Naranjas	1 naranja pequeña (96 g)	29 mcg
Maníes (cacahuates)	1 onza (28 g) de maníes tostados	27 mcg

Además de elegir alimentos sanos, tomar una vitamina prenatal diaria (lo ideal es tomarla, por lo menos, desde los tres meses previos a la concepción) puede ayudarte a garantizar la ingesta suficiente de este nutriente esencial. Cualquier persona que tenga probabilidades de quedar embarazada debería tomar un suplemento vitamínico diario que contenga ácido fólico.

Calcio: fortalece los huesos

Tú y tu bebé necesitan calcio para tener huesos y dientes fuertes. El calcio también contribuye al buen funcionamiento de los sistemas circulatorio, muscular y nervioso.

Cuánto necesitas: 1000 miligramos (mg) al día; las adolescentes embarazadas necesitan 1300 miligramos al día

Buenas fuentes: los productos lácteos son las fuentes de calcio que mejor se absorben. Entre las fuentes que no son lácteos se incluyen el brócoli y la col rizada. Muchos jugos de frutas y cereales para el desayuno también están fortificados con calcio.

Alimentos	Tamaño de la porción	Contenido de calcio
Cereal	1 taza (20 a 60 g) de cereal listo para comer fortificado con calcio	De 100 a 1000 mg
Jugo	1 taza (237 ml) de jugo de naranja fortificado con calcio	349 mg
Queso	1,5 onzas (43 g) de mozzarella semidescremada	333 mg
Leche	1 taza (237 ml) de leche descremada	299 mg

FoodData Central. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola.

Alimentos	Tamaño de la porción	Contenido de calcio
Yogur	6 onzas (170 g) de yogur de frutas con bajo contenido de grasa y edulcorante bajo en calorías	258 mg
Salmón	3 onzas (85 g) de salmón rosado enlatado con espinas	181 mg
Espinacas	1/2 taza (95 g) de espinacas hervidas	123 mg

La vitamina D promueve la fuerza ósea

La vitamina D, junto con el calcio, ayuda a fortalecer los huesos y los dientes de tu bebé.

Cuánto necesitas: 600 unidades internacionales al día

Buenas fuentes: los pescados grasos, como el salmón, son una excelente fuente de vitamina D. Entre otras opciones se incluyen la leche fortificada y el jugo de naranja.

Alimento	Tamaño de la porción	Contenido de vitamina D
FoodData Central. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola.		
Pescado	3 onzas (85 g) (85 g) de salmón rojo cocido	570 unidades internacionales
Leche	1 taza (237 ml) de leche descremada con vitamina D agregada	115 unidades internacionales
Jugo	8 onzas (236 ml) (237 ml) de jugo de naranja fortificado con calcio y vitamina D	100 unidades internacionales
Huevos	1 huevo duro grande (50 g)	44 unidades internacionales

Proteína: promover el crecimiento

Las proteínas son cruciales para el crecimiento de tu bebé durante el embarazo.

Cuánto necesitas: 71 gramos (g) al día

Buenas fuentes: la carne magra, la carne de aves, los mariscos y los huevos son grandes

fuentes de proteínas. Otras opciones incluyen frijoles (alubias, porotos) y arvejas (guisantes, chícharos), frutos secos, semillas y productos de soja.

Alimento	Tamaño de la porción	Contenido de proteína
FoodData Central. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola.		
Queso cottage	1 taza (226 g) de queso cottage 1% bajo en grasa	28 g
Carne de aves	3 onzas (86 g) de pechuga de pollo a la parrilla sin piel ni hueso	26 g
Pescado	3 onzas (85 g) de salmón rosado enlatado con espinas	17 g
Lentejas	1/2 taza (99 g) de lentejas hervidas	9 g
Leche	1 taza (237 ml) de leche descremada	8 g
Mantequilla de maní	2 cucharadas (32 g) de mantequilla de maní	7 g
Huevos	1 huevo duro grande (50 g)	6 g

Hierro: prevenir la anemia por deficiencia de hierro

El cuerpo utiliza el hierro para producir hemoglobina. La hemoglobina es una proteína de los glóbulos rojos que trasporta el oxígeno a los tejidos del cuerpo. Durante el embarazo, necesitas el doble de hierro que necesitan las mujeres que no están embarazadas. Tu cuerpo necesita este hierro para producir más sangre a fin de suministrarle oxígeno al bebé.

Si no tienes suficientes reservas de hierro o no obtienes suficiente hierro durante el embarazo, podrías desarrollar anemia por deficiencia de hierro. Puede que tengas dolores de cabeza o te fatigues. La anemia grave por deficiencia de hierro durante el embarazo también aumenta el riesgo de nacimiento prematuro, de tener un bebé con bajo peso al nacer y de sufrir depresión posparto.

Cuánto necesitas: 27 miligramos al día

Buenas fuentes: La carne roja magra, la carne de aves y el pescado son buenas fuentes de hierro. Otras opciones incluyen cereales de desayuno fortificados con hierro, frijoles y vegetales.

Alimento	Tamaño de la porción	Contenido de hierro
Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference (Base de datos nacional de nutrientes del USDA para referencia estándar)		
Cereal	1/2 taza (40 g) de hojuelas de avena de cocción rápida fortificada con hierro	20 mg
Carne	3 onzas (85 g) de lomo asado de carne magra	3 mg
Espinaca	1/2 taza (90 g) de espinaca hervida	3 mg
Frijoles	1/2 taza (88,5 g) de frijoles rojos hervidos	2 mg
Carne de aves	3 onzas (85 g) de pavo oscuro asado	1 mg

Las vitaminas prenatales suelen contener hierro. En algunos casos, el proveedor de atención médica podría recomendarte un suplemento de hierro por separado.

El hierro de los productos animales, como la carne, se absorbe más fácilmente. Para mejorar la absorción del hierro de las fuentes y suplementos vegetales, combínalos con un alimento o bebida con alto contenido de vitamina C, como el jugo de naranja, el jugo de tomate o las fresas. Si tomas suplementos de hierro con jugo de naranja, evita la variedad fortificada con calcio. Aunque el calcio es un nutriente esencial durante el embarazo, puede disminuir la absorción de hierro.

Suplementos: consulta a tu proveedor de atención médica

Incluso aunque lleves una alimentación saludable, puede que no consumas algunos nutrientes clave. Tomar una vitamina prenatal a diario, idealmente, por lo menos, desde los tres meses previos a la concepción, puede ayudar a llenar cualquier vacío. Puede que el proveedor de atención médica te recomiende suplementos especiales si sigues una dieta vegetariana estricta o tienes una afección médica crónica. Si estás considerando la posibilidad de tomar un suplemento herbal durante el embarazo, consulta con el proveedor de atención médica primero. Algunos suplementos herbales pueden ser perjudiciales durante el embarazo.

Fuente: <https://netsaluti.com>