



¿Cómo alimentarme ahora que estoy embarazada?

El embarazo es un período emocionante y crucial en la vida de una mujer, y una alimentación adecuada juega un papel fundamental en el desarrollo saludable del bebé. Aquí, exploraremos las recomendaciones nutricionales específicas para asegurar que tanto la madre como el futuro bebé reciban los nutrientes esenciales.

1. Ácido Fólico: Construyendo un cimiento sólido

Desde las primeras etapas del embarazo, **es vital asegurar un adecuado consumo de ácido fólico**. Este nutriente esencial está asociado con la **prevención de defectos del tubo neural en el feto**. Las verduras de hojas verdes, legumbres y suplementos de ácido fólico son excelentes fuentes.

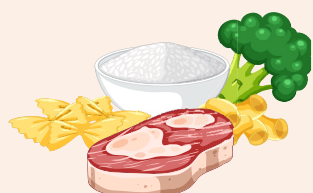


2. Proteínas para el crecimiento óptimo

Las proteínas son bloques de construcción esenciales para el desarrollo del bebé. Incorpora fuentes magras como **pollo, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos bajos en grasa en tus comidas diarias**.

3. Calcio y vitamina D para huesos fuertes

El calcio y la vitamina D **son fundamentales para el desarrollo óseo del bebé**. Incorpora productos lácteos, tofu, almendras y pescado en tu dieta. La exposición controlada al sol también es una fuente natural de vitamina D.

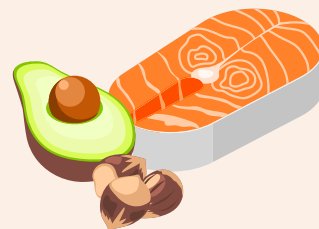


4. Hierro para combatir la anemia

El hierro es esencial para prevenir la anemia, común durante el embarazo. **Las carnes magras, espinacas, legumbres y cereales fortificados son excelentes fuentes**. Combínalos con alimentos ricos en vitamina C para mejorar su absorción.

5. Grasas Saludables: Omega-3 para el desarrollo del cerebro

Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos, nueces y semillas de chía, son esenciales para el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. Consume estas fuentes con moderación para obtener beneficios sin exponerte a niveles altos de mercurio en el pescado.



6. Control del peso y comidas frecuentes

6. Ganar peso de manera saludable es importante. Come porciones balanceadas y evita alimentos procesados y azúcares añadidos. **Opta por comidas más frecuentes en cantidades moderadas** para mantener niveles de energía estables

7. Hidratación constante

7. La hidratación es clave. Bebe suficiente agua para mantenerte bien hidratada, especialmente porque tus necesidades aumentan durante el embarazo.



8. Evitar ciertos alimentos y bebidas

8. Evita alimentos crudos o mal cocidos, así como pescados de agua profunda con altos niveles de mercurio. **Limita la cafeína y evita el alcohol por completo.**

9. Suplementos según recomendación médica

9. Además de una dieta equilibrada, es posible que necesites **suplementos**. Consulta a tu profesional de la salud **para determinar si necesitas ácido fólico adicional, hierro u otros suplementos.**



10. Escucha a tu cuerpo y busca apoyo profesional

10. Cada embarazo es único, por lo que es crucial escuchar a tu cuerpo. **Siempre busca el asesoramiento de profesionales de la salud** para asegurarte de que estás recibiendo la nutrición adecuada para ti y tu bebé.

Una alimentación adecuada durante el embarazo es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé. Al seguir estas recomendaciones, estarás proporcionando a tu cuerpo y al de tu bebé los nutrientes necesarios para esta fase crucial de la vida. **¡Disfruta de este viaje nutritivo hacia la maternidad!**

Bibliografía:

- ¿Cómo alimentarte durante el embarazo? (imss.gob.mx)
- Alimentación durante el embarazo: enfócate en estos nutrientes esenciales - Mayo Clinic



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT