

CANTIDAD DIARIA DE NUTRIENTES NECESARIOS DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, la alimentación es uno de los pilares más importantes para la salud de la embarazada y el bebé.

El crecimiento del embarazo

se acompaña de numerosos cambios en la composición corporal y en el metabolismo del organismo.

Se producen cambios hormonales y a nivel de metabolismo

basal, la función digestiva se ve alterada por la presencia de náuseas, acidez y constipación.

Durante los últimos meses se ve aumentada la absorción de

determinados nutrientes como hierro, vitamina B12 y calcio, de allí que es importante su aumento en la ingesta a través de la dieta.

A continuación te mostramos

una tabla donde podrás ver con exactitud las cantidades diarias que necesitas de cada nutriente durante el embarazo.

TABLA DE NUTRIENTES Y CANTIDADES NECESARIAS DURANTE EL EMBARAZO

Nutriente	Cantidad diaria	¿Se debe suplementar?	Funciones	Alimentos que lo contienen
Ácido fólico	1 mg	Sí	Ayuda en el desarrollo del sistema nervioso central previniendo enfermedades y malformaciones del tubo neural del bebé.	Vegetales de hoja verde, brócoli, lentejas, maníes, almendras, cítricos, pescado, hígado, huevos, harina y cereales enriquecidos.
Ácido pantoténico	6 mg	No	Interviene en la producción de anticuerpos, crecimiento y metabolismo de proteínas y grasas.	Carne, hígado, riñón, leche, huevos de ave y pescado.
Calcio	1.000 mg	No	Es el responsable del desarrollo de los huesos y de la dentadura. Interviene en la contracción muscular y en el sistema nervioso. Permite una correcta coagulación de la sangre.	Lácteos en general, vegetales de hoja verde, coles, avellanas, almendras, nueces, semillas de sésamo, pan integral y pescados.
Cromo	50 mcg	No	Interviene en la síntesis de proteínas de los tejidos en desarrollo. Equilibra el azúcar en sangre.	Levadura, maní, nueces, pollo, pan integral, germen de trigo, espinaca, espárragos y manzana.
Cobre	2 mg	No	Necesario para la formación de glóbulos rojos. Interviene en el desarrollo del corazón, arterias, vasos sanguíneos, esqueleto y sistema nervioso del bebé.	Hígado, cangrejo, ostras, arroz integral, papa, espinaca y trigo.
Flúor	3 mg	No	Es el responsable de una salud dental ya que previene la caries y contribuye a la formación del esmalte dental del bebé.	Agua de grifo, aguas minerales, infusiones de té, espinaca, cebada, trigo, maíz, arroz, soja, porotos, uva, manzana, papa, espárragos, tomate, rábano y pescado.
Fósforo	700 mg	No	Desempeña un rol fundamental en el funcionamiento de los músculos, el corazón y la coagulación de la sangre. Ayuda a formar los huesos del bebé junto con el calcio.	Lácteos, pescado, carne vacuna, hígado, arroz, lentejas, nueces, avellanas, castañas, almendras, ajo, coles, espinaca, lechuga, cebolla, zanahoria, apio, tomate, pepino, puerro, frutilla, manzana y ciruelas.
Hierro	30 mg	Sí	Imprescindible para transportar el oxígeno que necesitan todas las células del organismo para sus funciones.	Hígado, carnes rojas, pollo, pescado, yema de huevo, legumbres, nueces, espinaca y tomate.

Magnesio	400 mg	No	Es de importancia en el desarrollo de los huesos, los músculos y el funcionamiento del corazón. Previene la osteoporosis, favorece la memoria y contribuye a la salud dental.	Nueces, avellanas, almendras, castañas, semillas de girasol, soja, cacao, cereales enteros, papa, zanahoria, remolacha, espinaca, legumbres y mariscos.
Manganeso	2 mg	No	Interviene en la síntesis de los hidratos de carbono y grasas. Colabora en el desarrollo del páncreas y huesos.	Arroz integral, frijol negro, espinaca y avena.
Potasio	2 g	No	Estimula la función muscular, contribuye en la salud de la piel, en el funcionamiento de los riñones y el ritmo normal de corazón y equilibra el sodio del organismo.	Banana, naranja, ciruela, jugos de fruta, carnes, verduras y legumbres.
Vitamina A	2.500 U.I.	No	Necesaria para el desarrollo y funcionamiento de los tejidos y para el sistema inmunológico. De suma importancia para el desarrollo del feto, para la producción de las hormonas del embarazo y la elaboración de calostro.	Hígado, riñón, leche, manteca, crema de leche, yema de huevo, vegetales verdes y hortalizas.
Vitamina B1	1,4 mg	No	Interviene en el funcionamiento del sistema nervioso, el corazón, los músculos y para la producción de energía.	Huevos, carne de vaca, carne de cerdo, vísceras animales, ajo, levadura, maníes, avellanas, nueces, harina de maíz, pan integral y lentejas.
Vitamina B2	1,4 mg	No	Necesaria para la asimilación de lípidos, proteínas e hidratos de carbono. Además colabora en la salud del cabello y la piel.	Pescado, carne de vaca, hígado, vísceras animales, levadura, coco, almendras, champiñones, lentejas, germen de trigo, salvado, leche, quesos y huevos.
Vitamina B3	18 mg	No	Interviene en el sistema nervioso y circulatorio y en la producción de energía. Ayuda a reducir el colesterol que es perjudicial y previene la hipertensión arterial.	Carne vacuna, hígado, pollo, leche, queso, huevo, levadura, cereales integrales y legumbres.
Vitamina B6	1,9 mg	No	Fundamental para la síntesis del ADN y ARN, que son los mensajeros del código genético, entre muchas otras funciones orgánicas de suma importancia.	Carne de vaca, pollo, pescado, hígado, levadura, huevos, vísceras animales, harina integral, garbanzos, lentejas, espinaca, papa, nueces, avellanas, banana.
Vitamina B12	3,0 mcg	Sólo en dietas vegetarianas	Contribuye en la formación de los glóbulos rojos, previene la anemia y es necesaria para el crecimiento y el mecanismo de división celular. Ayuda en la absorción del calcio y en la correcta asimilación de los macronutrientes.	Carne de vaca, aves, pescados, mariscos, hígado, vísceras, huevos y lácteos.
Vitamina C	85 mg	No	Desempeña un rol importante contra las infecciones. Ayuda a formar el colágeno del feto. Protege frente a hemorragias.	Cítricos, frutas en general, vegetales verdes, pimiento.
Vitamina D	400 U.I.	No	Interviene en la formación de huesos, dientes, en el funcionamiento del sistema nervioso y circulatorio y colabora en la absorción del calcio y el fósforo.	Aceite de pescado, pescados, levadura, leche fortificada, yema de huevo.
Vitamina K	300 mcg	No	Interviene en la coagulación de la sangre previniendo hemorragias en el feto.	Lácteos, aceite de girasol, vegetales de hoja verde, tomate, coles, brócoli, garbanzos, harina de soja y huevos.
Yodo	220 mcg	No	Necesario para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides, de suma importancia en el crecimiento y desarrollo materno-fetal. Mejora el estado de la piel, los dientes y el cabello.	Sal yodada, vegetales, pescados y mariscos.