


A close-up photograph of a pregnant woman with blonde hair, wearing a light blue top. She is holding a white, oval-shaped pill in her right hand and a clear glass of water in her left hand. The background is softly blurred, showing what appears to be a hospital or clinic setting.

Qué suplementos se recomiendan consumir antes y durante el embarazo



Una dieta saludable es la mejor manera de obtener las vitaminas y los minerales que necesitas.

Pero durante el embarazo, puede que te quedes corta en nutrientes clave.

Si estás embarazada o esperas concebir, Libera Tu Salud tiene para ti, las siguientes recomendaciones acorde con la Clínica Mayo y Stanford Medicine.

La importancia de las vitaminas prenatales Durante el embarazo, necesitas más ácido fólico y hierro de lo habitual. Te explicamos el motivo:

El ácido fólico ayuda a prevenir los defectos del tubo neural.

Estos defectos son anomalías graves del cerebro y la médula espinal del feto.

Lo ideal es que empieces a tomar ácido fólico, **al menos 3 meses antes de quedar embarazada.**



El hierro promueve el desarrollo de la placenta y el feto. El hierro ayuda al cuerpo a producir sangre para suministrar oxígeno al feto. También ayuda a prevenir la anemia, una afección en la que la sangre tiene un bajo número de glóbulos rojos saludables.

¿Cuál es la mejor?

Las vitaminas prenatales están disponibles sin receta en casi cualquier farmacia.

Tu médico te indicará cuáles son las recomendables para ti.

Además de comprobar si tienen ácido fólico y hierro, busca una vitamina prenatal que contenga calcio y vitamina D.

Estos ayudan a promover el desarrollo de los dientes y los huesos del bebé.

También puede ser beneficioso, buscar una vitamina prenatal que contenga vitamina C, vitamina A, vitamina E,



Tu médico podría sugerirte dosis más altas de ciertos nutrientes según las circunstancias. Recuerda que todos somos bioindividuales y tenemos diferentes requerimientos.

Pero en general, evita tomar vitaminas prenatales o multivitaminas adicionales con dosis que excedan lo que necesitas diariamente. Las dosis altas de algunas vitaminas pueden ser perjudiciales para tu bebé. Por ejemplo, el exceso de vitamina A durante el embarazo puede causarle daños.

¿Y los demás nutrientes?

Los ácidos grasos omega-3, un tipo de grasa que se encuentra de forma natural en muchos tipos de pescado, ayudan a promover el desarrollo del cerebro del bebé. Si no comes pescado u otros alimentos con alto contenido de ácidos grasos omega-3, tu médico podría recomendarte algunos de estos suplementos.



¿Cuándo tengo que comenzar a tomar todas estas vitaminas?

Lo ideal es que lo empieces a hacer antes de la concepción, cómo lo hemos estado comentando. De hecho, generalmente es una buena idea que las mujeres en edad reproductiva, tomen periódicamente una vitamina prenatal. **El tubo neural del bebé, que se convierte en el cerebro y la médula espinal, se desarrolla durante el primer mes de embarazo, quizás antes de que sepas que estás embarazada.**

¿Existen efectos secundarios en la toma de estas vitaminas?

A veces, el hierro de las vitaminas prenatales causa estreñimiento. Para prevenir el estreñimiento:

Bebe mucho líquido

Incluye más fibra en tu dieta

Incluye actividad física en tu rutina diaria, siempre y cuando tengas el visto bueno de tu proveedor de atención médica

Consulta a tu proveedor de atención médica sobre el uso de un ablandador de heces.

En esta etapa, se debe tener especial cuidado en los alimentos que van a ser parte de la dieta, y cuidar de que estén llenos de los nutrientes necesarios, previos a la concepción y durante el embarazo.

Estas vitaminas las podrás encontrar en los siguientes alimentos:



Ácido fólico.

El Servicio de Salud Pública de Estados Unidos (US Public Health Service) recomienda que las mujeres en edad fértil **consuman 400 microgramos (0,4 mg) de ácido fólico por día.**

El ácido fólico, nutriente presente en:

algunas verduras de hoja verde, nueces, frijoles, cítricos, cereales fortificados para el desayuno y algunos suplementos de vitaminas, puede ayudar a reducir el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal (llamados “defectos del tubo neural”).



El defecto del tubo neural más común es la espina bífida (las vértebras no se fusionan como corresponde, por lo que la médula espinal queda expuesta), Esto puede provocar diversos grados de parálisis, incontinencia y, en ocasiones, discapacidad intelectual.

El ácido fólico es muy beneficioso durante los 28 días posteriores a la concepción, cuando se produce la mayoría de los defectos en el tubo neural. Lamentablemente, muchas mujeres no advierten que están embarazadas antes de los 28 días. Por lo tanto, el consumo de ácido fólico debe comenzar con anterioridad a la concepción y continuar durante el embarazo.

El médico que elijas te recomendará la cantidad apropiada de ácido fólico que necesitas.

La mayoría de los médicos recetan un suplemento prenatal antes de la concepción, o poco después, para asegurarse de que las necesidades nutricionales de la mujer queden cubiertas. No obstante, un suplemento prenatal no reemplaza una dieta sana.



Hierro.

Muchas mujeres tienen pocas reservas como resultado del período menstrual y las dietas bajas en hierro. La acumulación de hierro ayuda a preparar el cuerpo de la madre para las necesidades del feto durante el embarazo. Las fuentes buenas de hierro incluyen:

Carnes rojas:

de res, puerco, cordero, hígado y otras vísceras.

Carnes de ave:

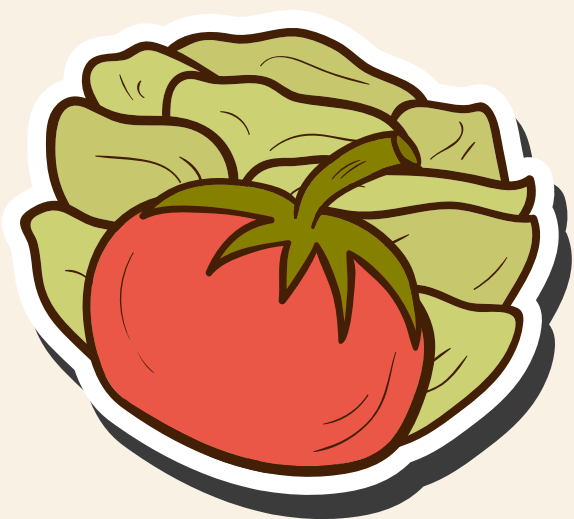
pollo, pato y pavo (en especial la carne oscura)

Pescados y mariscos

como sardinas, anchoas almejas, mejillones y ostras.

Consultálo con tu médico o nutriólogo, antes de consumir otros tipos de pescado, porque algunos contienen niveles altos de mercurio.

Vegetales de hoja verde
de la familia del repollo como el brócoli, la col rizada, el nabo y la col silvestre.

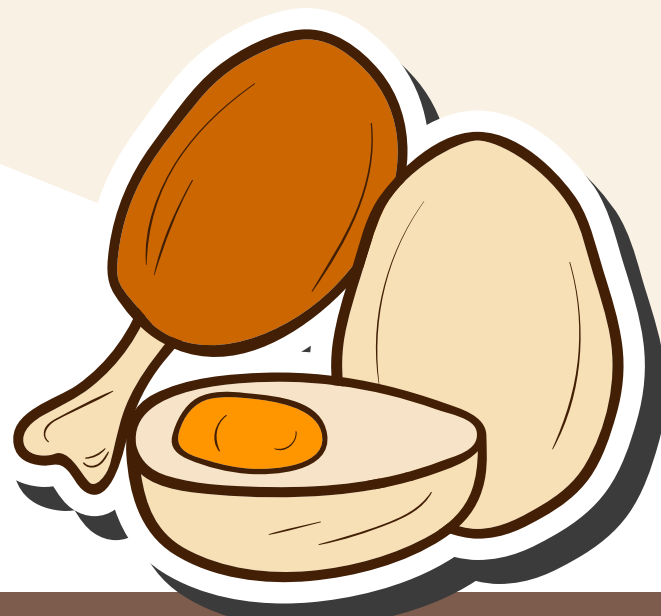


Legumbres

como los frijoles de lima, los guisantes (arvejas); los frijoles y guisantes secos como los frijoles pintos, los frijoles de carete y los frijoles cocinados en lata.

Harinas intergrales

pastas, arroz y cereales. Todos de preferencia lo menos refinados y lo más integrales y enteros posible.



Calcio.

La preparación para el embarazo incluye la fortificación de los huesos. Si la dieta del embarazo es pobre en calcio, el feto puede extraerlo de los huesos de la madre, lo que puede suponer el riesgo de que las mujeres desarrollen osteoporosis en el futuro.

La dosis de calcio recomendada para las mujeres es de 1,000 miligramos.



Tenemos un excelente programa, en nuestra herramienta << Dietas y Programas >> bajo el título “Qué tipo de alimentación debo seguir antes de la concepción”, no te lo pierdas y tendrás más detalle sobre la alimentación a seguir.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Fuentes:

Clinic, M. (11 de Junio de 2022). Mayo Clinic. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-vitamins/art-20046945>

Medicine, S. (12 de February de 2022). Stanford Medicine, Childrens Health. Obtenido de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=nutrition-before-pregnancy-90-P0558>