



5 alimentos para comer durante el embarazo

Nutrición, 14/09/2020



¿Embarazada?
¿Busca
un
bocadillo
que
haga
feliz a
su
barriga
y a su
bebé?
Probablemente
lo esté
escuchando
mucho:
comer
alimentos
nutritivos
durante

el embarazo es esencial.

Estamos aquí para convertir su despensa en una ventanilla única de alimentos saludables y deliciosos que le darán a su bebé el mejor comienzo en la vida.

Al crear su plan de alimentación saludable, querrá concentrarse en alimentos integrales que le brinden mayores cantidades de las cosas buenas que necesitaría cuando no esté embarazada, como:

proteína vitaminas y minerales tipos saludables de grasa hidratos de carbono complejos fibra y fluidos Aquí hay 13 alimentos súper nutritivos para comer durante el embarazo que le ayudarán a asegurarse de alcanzar esos objetivos nutricionales.

Productos lácteos

Durante el embarazo, debe consumir proteínas y calcio adicionales para satisfacer las necesidades de su pequeño en crecimiento. Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur deben estar en el expediente. Los productos lácteos contienen dos tipos de proteínas de alta calidad: caseína y suero. Los lácteos son la mejor fuente dietética de calcio y proporcionan altas cantidades de fósforo, vitaminas B, magnesio y zinc.

El yogur, especialmente el yogur griego, contiene más calcio que la mayoría de los otros productos lácteos y es especialmente beneficioso. Algunas variedades también contienen bacterias probióticas, que apoyan la salud digestiva.

Si es intolerante a la lactosa, es posible que también pueda tolerar el yogur, especialmente el yogur probiótico. Consulte con su

médico para ver si puede probarlo. Todo un mundo de batidos de yogur, parfaits y lassi podría estar esperando.

Legumbres

Este grupo de alimentos incluye lentejas, guisantes, frijoles, garbanzos, soja y maní (¡también conocidos como todo tipo de ingredientes de recetas fabulosas!). Las legumbres son excelentes fuentes vegetales de fibra, proteínas, hierro, ácido fólico y calcio, todo lo cual su cuerpo necesita más durante el embarazo.

El folato es una de las vitaminas B más esenciales (B9). Es muy importante para usted y su bebé, especialmente durante el primer trimestre e incluso antes.

Necesitará al menos 600 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días, lo que puede ser un desafío para lograr solo con alimentos. Pero agregar legumbres puede ayudarlo a lograrlo junto con la suplementación según la recomendación de su médico.

Las legumbres también son generalmente muy ricas en fibra. Algunas variedades también son ricas en hierro, magnesio y potasio. Considere agregar legumbres a su dieta con comidas como hummus en tostadas integrales, frijoles negros en una ensalada de tacos o un curry de lentejas.

Papas

Las papas no solo son deliciosas cocinadas de mil maneras, también son ricas en betacaroteno, un compuesto vegetal que se convierte en vitamina A en su cuerpo. La vitamina A es esencial para el desarrollo del bebé. Solo tenga cuidado con las cantidades excesivas de fuentes de vitamina A de origen animal, como las vísceras, que pueden causar toxicidad en grandes cantidades.

Afortunadamente, las batatas son una amplia fuente vegetal de betacaroteno y fibra. La fibra lo mantiene lleno por más tiempo, reduce los picos de azúcar en la sangre y mejora la salud digestiva (lo que realmente puede ayudar si el estreñimiento del embarazo golpea).

Salmón

Ahumado en un bagel de trigo integral, teriyaki a la parrilla o untado con pesto, el salmón es una adición bienvenida a esta lista. El salmón es rico en ácidos grasos omega-3 esenciales que tienen una serie de beneficios. Estos se encuentran en grandes cantidades en los mariscos y ayudan a desarrollar el cerebro y los ojos de su bebé e incluso pueden ayudar a aumentar la duración de la gestación.

Pero espere: ¿Le han dicho que limite su consumo de mariscos debido al mercurio y otros contaminantes que se encuentran en el pescado con alto contenido de mercurio? Todavía puedes comer pescados grasos como el salmón.

Estos son los pescados con alto contenido de mercurio que debe evitar:

pez espada tiburón aguja atún patudo blanquillo del Golfo de México Además, el salmón es una de las pocas fuentes naturales de vitamina D, de la que carecemos la mayoría de nosotros. Es importante para la salud ósea y la función inmunológica.

Huevos

Esos huevos increíbles y comestibles son el mejor alimento saludable, ya que contienen un poco de casi todos los nutrientes que necesita. Un huevo grande contiene aproximadamente 80 calorías, proteínas de alta calidad, grasas y muchas vitaminas y

minerales. Los huevos son una gran fuente de colina, un nutriente vital durante el embarazo. Es importante para el desarrollo del cerebro del bebé y ayuda a prevenir anomalías del desarrollo del cerebro y la columna.

Un solo huevo entero contiene aproximadamente 147 miligramos (mg) de colina, lo que lo acercará a la ingesta de colina recomendada actual de 450 mg por día durante el embarazo (aunque se están realizando más estudios para determinar si eso es suficiente).

Estas son algunos de los alimentos más saludables que recomienda [El Sardinero](#).