

Alimentación durante el embarazo

A lo largo del embarazo, tu bebé crece y se desarrolla; por eso es importante que te alimentes bien

Siguiendo una dieta saludable incorporarás los nutrientes necesarios para que tu bebé sea fuerte y sano.

Algunos de esos nutrientes son las vitaminas, los minerales, las proteínas y las grasas. Cada uno de ellos tiene una función especial relacionada con el crecimiento y desarrollo del bebé.

Por ejemplo: algunos ayudan a formar los músculos, otros los huesos, otros el sistema nervioso, otros transportan el oxígeno.

- Tratá de comer un poco de carne todos los días: podés consumir carne vacuna, vísceras, aves, pescados, cerdo y otras carnes, ya que contienen hierro en una forma que el organismo lo aprovecha muy bien.
- Consumí diariamente cereales y legumbres (pastas, arroz, maíz, avena, porotos, garbanzos, lentejas, soja y arvejas secas): elegí los cereales integrales que tienen más nutrientes y fibra y moderá el consumo de facturas, tortas, galletitas y otros productos similares porque contienen muchas grasas, azúcares y sal.
- Consumí todos los días frutas y verduras: elegilas de diferentes colores para recibir una mayor variedad de vitaminas y minerales. Optá por las de estación que son más económicas y sabrosas.
- Incorporá todos los días leche o productos lácteos: aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A.

Y no te olvides de:

- Tomar abundante agua (entre 2 y 3 litros por día).
- Preparar las comidas con aceite en crudo.
- Hacer 4 comidas por día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Aunque realices una alimentación saludable, igualmente tenés que tomar el ácido fólico y el hierro o cualquier otra vitamina, si te lo indicó el equipo de salud. Es fundamental para tu salud y la del bebé.

Fuente: [https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/embarazo-parto-
puerperio/embarazo/alimentacion](https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/embarazo-parto-
puerperio/embarazo/alimentacion)
