

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



El Bebé Depende de los Alimentos que Usted Come Parte 2

Por qué es tan importante el comer bien durante el embarazo? Durante el embarazo su bebé se está desarrollando y necesita de los nutrientes que se adquieren de los alimentos saludables. Las proteínas, los carbohidatos, las grasas, las vitaminas y los minerales son los nutrientes que usted necesita comer para tener un bebé saludable.



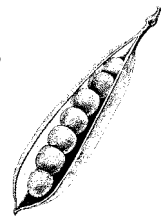
Durante las etapas del desarrollo de su bebé algunos nutrientes llegan a ser más importantes que otros. La vitamina B ácido fólico puede reducir el riesgo de algunos defectos de nacimiento. El ácido fólico se necesita más durante los primeros meses del embarazo. Usted debería tomar ácido fólico antes de concebir para que le ayude a reducir los riesgos de defectos de nacimiento.

Es importante que usted obtenga la cantidad suficiente de los nutrientes recomendados. La tabla de la izquierda señala algunas de las vitaminas y minerales (nutrientes) y sus fuentes, que son importantes durante el embarazo. Su doctor puede recomendarle un suplemento prenatal diario.

Nutriente	Fuente
Calcio	Leche y productos de la leche
Zinc	Carne roja, leche, hígado, granos enteros
Hierro	Carne roja, crema de cacahuete, huevos, frijoles secos y chícharos



Vitamina C	Frutas cítricas, fresas, melones, brócoli, coliflor
Acido Fólico	Vegetales verdes, jugo de naranja, granos enteros
Yodo	Sal yodada, alimentos de mar
Magnesio	Alimentos de mar, nueces, granos enteros, chícharos secos y frijoles
Vitamina A	Vegetales verdes y amarillo oscuro, leche enriquecida
Vitamina B	Granos enteros, productos de cereal enriquecido
Vitamina D	Leche enriquecida y huevos
Vitamina E	Leche, huevos, carne, aceite vegetal, pescado, cereales



Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

March of Dimes (1994). *Folic Acid*. White Plains, NY: Author.

March of Dimes (1994). *How your baby grows*. White Plains, NY: Author.

March of Dimes (1992). *Eating for two: Nutrition during pregnancy information sheet*. White Plains, NY: Author.

Bibliografía:

Institute of Medicine (1990). *Nutrition during pregnancy*. Washington, DC: National Academy Press.

King, J., Bronstein, M., Fitch, W., and Weininger, J. (1987). Nutrient utilization during pregnancy. *World Review of Nutrition and Dietetics*, 52, 71-142.

Wekselman, Kathryn. (1995) Now you're really eating for two. *Child Birth Planner (1995 Edition)*, 18-19.

Worthington-Roberts, B., and Rees, J. (1989). Nutritional needs of the pregnant adolescent. In B. Worthington-Roberts and S. Williams (Eds.). *Pregnancy and lactation* (pp. 209-243). St. Louis: Times Mirror/Mosby Pub. Co.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP
Formateado por: Ursula Blanchard
Traducido por: Perla E. Encarnación A.
Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.