



# *Hablemos de:* **SUPLEMENTACIÓN EN EL EMBARAZO**

La alimentación juega un rol de suma importancia durante el embarazo, tanto para tí como para tu bebé que se está formando dentro de tí.

Se deben cubrir las necesidades de ciertos nutrientes, que a veces no alcanzamos a cubrir por medio de los alimentos, por lo que nos podemos apoyar de la suplementación. **Te recordamos consultar con tu médico antes de consumir cualquier suplemento.**

**Libera Tu Salud te ayuda a tomar decisiones saludables y a que conozcas de donde puedes cubrir estos requerimientos nutrimentales a través de los alimentos y así puedas incorporarlos a tu dieta diaria, que será muy importante, tanto para tí como para el desarrollo de tu bebé:**



## *Ácido Fólico:*

**TIENE COMO FUNCIÓN ASEGURAR EL BUEN DESARROLLO DEL TUBO NEURAL.**

Lo puedes encontrar en los siguientes alimentos: vegetales de hoja verde y algunos cereales fortificados con ácido fólico.



# Hierro:

**JUEGA UN ROL IMPORTANTE EN LA PREVENCIÓN DEL DESARROLLO DE ANEMIA EN LA MADRE Y EN QUE EL BEBÉ NAZCA CON UN BAJO PESO PARA LA EDAD GESTACIONAL.**

Lo puedes encontrar en los siguientes alimentos: carne magra, leguminosas, vegetales de hoja verde oscuros e incluso cereales fortificados





## *Vitamina D:*

**SU FUNCIÓN PRINCIPAL ES LA PREVENCIÓN DEL DESARROLLO DE COMPLICACIONES COMO: LA PREECLAMPSIA Y DIABETES GESTACIONAL, PERO, TAMBIÉN PARA PROMOVER LA ABSORCIÓN DE CALCIO Y ASEGURAR UN ÓPTIMO DESARROLLO DE LOS HUESOS.**

Lo puedes encontrar en los siguientes alimentos:  
salmón, huevo y carnes rojas.

## *Calcio:*

**ESTE ES ESENCIAL EN EL DESARROLLO Y FORMACIÓN DE HUESOS, ASÍ COMO PARA LA PREVENCIÓN DE PREECLAMPSIA**

Lo puedes encontrar en los siguientes alimentos:  
lácteos, cereales fortificados y tofu.

**TE RECORDAMOS QUE ES DE SUMA  
IMPORTANCIA OBTENER ESTOS  
NUTRIENTES PARA LOGRAR UN  
EMBARAZO SALUDABLE,** no  
olvides siempre acompañarte  
de un experto de la salud  
como tu médico de  
cabecera o  
tu nutriólogo, para  
asegurar que se  
cumplen con los  
requerimientos  
necesarios y estás  
consumiendo los  
correctos.



*Referencias:*

Website, N. H. S. (n.d.). *Vitamins, supplements and nutrition in pregnancy*. Nhs.uk. Retrieved March 30, 2023, from <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vitamins-supplements-and-nutrition/>  
Perichart-Perera, O., Rodríguez-Cano, A. M., & Gutiérrez-Castrellón, P. (2020). *Importancia de la suplementación en el embarazo: papel de la suplementación con hierro, ácido fólico, calcio, vitamina D y multivitamínicos*. *Gaceta Medica de Mexico*, 156(Supl 3), S1–S26. <https://doi.org/10.24875/GMM.M20000434>