

8 alimentos imprescindibles para el embarazo

8 alimentos imprescindibles para el embarazo

[imprimir](#)



Durante el embarazo se recomienda a las mujeres cuidar especialmente la dieta y tomar alimentos que ayuden al desarrollo del bebé. Hoy te enseñamos 8 alimentos esenciales durante la gestación.

1. **Verduras de hoja verde:** Hortalizas como la col o las espinacas contienen una buena carga de **ácido fólico**, un nutriente esencial para el correcto desarrollo del bebé, sobretodo en los primeros meses de embarazo. ¡Inclúyelas en tu dieta para beneficiarte de ellas!

2. **Frutas de todos los colores:** Naranjas, rojas, amarillas, verdes, moradas... Cada una aporta **nutrientes** y sabores distintos. Prueba a preparar macedonias, purés de fruta, zumos... eso sí, lava bien la fruta antes de comerla.
3. **Frutos secos:** Son una excelente fuente de **ácidos grasos omega 3**, que garantizan el buen desarrollo cerebral del bebé, y grandes dosis de energía para la mamá. Añádelos a tus ensaladas y salsas, o cómelos cuando tengas hambre entre horas.
4. **Yogur:** Este lácteo es más digestivo que la leche y **refuerza las defensas** de la madre y del feto. Además, es rico en calcio, un mineral fundamental en todo el proceso.
5. **Salmón:** El pescado azul aporta **proteínas** y **omega 3**, que contribuye al desarrollo cognitivo del bebé y al control del colesterol en la madre. ¡Es bueno para ambos!
6. **Legumbres:** Alubias y judías son deliciosas y ricas en **fibra, ácido fólico, minerales y proteínas**. Evitarán el estreñimiento y contribuirán a tu salud intestinal.
7. **Carnes magras:** Las **proteínas** y el **hierro** que aportan son fundamentales en el embarazo. Elige las más ligeras, como la pechuga de pollo o de pavo.
8. **Avena:** Se trata de una excelente fuente de **energía, fibra, vitamina B1, magnesio y fósforo**. Pruébala con yogur o frutas, o atrévete a incorporarla en distintos postres.

Una alimentación variada y de calidad te ayudará a conseguir la cantidad necesaria de nutrientes para el embarazo. Recuerda además tomar mucho líquido. Una dieta saludable será un buen refuerzo para un bebé sano.

Etiquetas

[embarazo](#)

[alimentos imprescindibles durante el embarazo](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar