

# Nutrición en el embarazo

*Premiamos  
Tu Embarazo*

## Proteínas

Los alimentos más ricos en proteínas de calidad son la leche, yogur y las carnes de esta última opta por las orgánicas.

Pescados y huevos (Evita que estén a media coción).

También los vegetales pueden aportar proteínas, pero las que contienen son de un valor biológico inferior a las de origen animal.

## Hierro

Este mineral es especialmente necesario durante la gestación, porque es fundamental para la formación de la hemoglobina, sustancia contenida en los glóbulos rojos de la sangre.

## Vitaminas

Las necesidades de vitaminas también se incrementan en el embarazo, especialmente las vitaminas C, ácido fólico y otras del complejo B.

## Hidratos de Carbono

Es conveniente que estos nutrientes se obtengan a partir de cereales, legumbres, frutas y hortalizas que, además de energía, aportan otros elementos nutritivos.

## Calcio

Basta con 1,2 g de calcio al día, cantidad asegurada con un litro de leche o el equivalente en derivados lácteos, como yogur o quesos.

También contienen calcio los vegetales verdes, los cereales completos y los frutos secos.

## Suplemento nutricional

Para que el feto cuente con elementos reguladores de su metabolismo y favorecedores de su desarrollo orgánico.

