



**Hacienda**  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



**nacional financiera**

# Nutrición y embarazo

---

**Servicio médico/Nutrición**



**2025**  
Año de  
**La Mujer  
Indígena**



## Nutrición y embarazo

Una alimentación saludable es de vital importancia durante el periodo pre-embarazo, embarazo y lactancia para garantizar la salud materno fetal.

Para tener éxito en ello es indispensable consumir los nutrientes específicos que bien pueden ser de forma natural y suplementados



# Objetivos de la nutrición adecuada



- ✓ Suministrar la energía indispensable ( carbohidratos, proteínas, grasas) para el normal desarrollo del feto y la placenta
- ✓ Controlar el peso de la mujer embarazada
- ✓ Disminuir los factores de riesgo como diabetes gestacional y preeclampsia (complicación del embarazo expresado por presión arterial alta)

## Nutrientes clave en tu embarazo

<b>HIERRO</b> Carnes rojas Pollo Pescado Espinacas Vegetales hoja verde Habas ...	<b>ÁCIDO FÓLICO</b> Cereales Pasta Pan Suplementos Legumbres Frutos cítricos Verduras hoja verde ...	<b>CALCIO</b> Leche Yogur Queso Cereales ...
--	--	---



# La importancia de la buena nutrición en el embarazo



Durante la gestación el embrión se nutre a través del cordón umbilical que le une a la madre y por el cual intercambian nutrientes (agua, minerales, aminoácidos, glucosa, ácidos grasos).

Por lo que una dieta sana podría beneficiar:

Desarrollo adecuado de la espina dorsal

Evitar deficiencias nutricionales: hierro, ácido fólico.

Lograr un peso adecuado del bebe

Cubrir las necesidades nutricias de la mujer.

Promover la futura lactancia materna.





# Ácido fólico

- El ácido fólico es un tipo de vitamina del complejo B.
- Tomar la cantidad correcta de ácido fólico antes y durante el embarazo permite prevenir ciertas anomalías como: espina bífida.
- La toma de ácido fólico en las mujeres que desean ser mamás debe ser entre 3 y 6 meses antes del embarazo y en el primer trimestre de la gestación
- Pudiendo prolongarse durante los nueve meses, ya que previene diversos problemas neurológicos que pueden surgir en el cerebro del bebé y en el sistema nervioso que dañan la columna vertebral, protege a la mujer de presentar anemia.



# Ácido fólico



Hacienda  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público

ff nacional financiera



Esta vitamina, también conocida como folatos, tiene su origen en las hojas verdes



Por lo que se recomienda que antes y durante todo el embarazo, la mujer incluya en su dieta diaria el consumo de alimentos naturales fuentes de ácido fólico:



Alimentos de origen vegetal y cereales: Espinaca, berros, brócoli, lechuga, aguacate, habas, chícharos, almendras, toronja, naranja y plátano, y en cereales adicionados con vitamina B9



Alimentos de origen animal: hígado de ternera y pollo, vísceras, y carne de res



2025  
Año de  
La Mujer  
Indígena



## Recomendaciones para cuidar el peso durante embarazo

- Acudir 1 vez al mes al nutriólogo, quien te apoyara a cuidar consumo de calorías por mes.
- Se recomienda que el aumento de peso no sea superior a los 12 kg durante todo el embarazo.
- Realizar ejercicio diario para tener beneficios protectores contra la preeclampsia.

