

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Vitaminas y sales minerales

Comparte esto

X



Vitaminas y sales minerales

Las vitaminas y las sales minerales son necesarias para mantener tu cuerpo sano durante estos nueve meses. Además, ambas otorgarán beneficios al bebé a través de la placenta. ¡Sigue una dieta variada y equilibrada para obtener todo lo que necesitas!

<https://www.momandme.nestle.com/vitaminas-y-sales-minerales> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Vitaminas y sales minerales

Las vitaminas y las sales minerales son necesarias para mantener tu cuerpo sano durante estos nueve meses. Además, ambas otorgarán beneficios al bebé a través de la placenta. ¡Sigue una dieta variada y equilibrada para obtener todo lo que necesitas!

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¿Y qué hacen las vitaminas y las sales minerales?

Las vitaminas

- La **vitamina A** contribuye al funcionamiento celular, del sistema inmune, la integridad de la piel y las mucosas, y la visión. Puedes consumir leche, huevos, mantequilla el pescado. Mientras que en forma de betacaroteno, puedes obtenerla si consumes espinacas, tomates, zanahorias, mangos, albaricoques...

- Las **vitaminas del grupo B** desempeñan un papel fundamental en el metabolismo energético y al funcionamiento del sistema nervioso. Los alimentos que son las mejores fuentes incluyen las verduras, la carne, el pescado, los cereales integrales, los lácteos y los huevos. Atención, aquellas mamás veganas (personas que no consumen productos de origen animal) pueden padecer carencia de vitamina B12. Deben consultar a su médico para seguir indicaciones específicas.

Esta vitamina es importantísima para la fabricación de todas las células del cuerpo. Su deficiencia podría afectar a las células de renovación rápida, como los glóbulos rojos.

- La **vitamina C** es clave en las defensas inmunitarias del organismo, ya que protege las células, favorece la absorción del hierro, etc. La puedes consumir en las verduras y frutas, principalmente los cítricos y los kiwis.

- La **vitamina D** contribuye a la fijación del calcio en los huesos. Se obtiene del salmón, sardina, hígado... pero también la fabrica la piel mediante la acción del sol. ¡Así que no dudes en broncearte!

- La **vitamina K** ayuda a la coagulación de la sangre. Las verduras te pueden dar aporte de estas vitaminas.

Las sales minerales...

- El **hierro** es el principal componente de la hemoglobina. Puedes ingerir las carnes rojas, la carne de res

y, en menor medida, en las legumbres (secas o frescas).

- El **calcio** contribuye en la formación del esqueleto. Los alimentos por excelencia ricos en calcio son: los productos lácteos, algunas aguas minerales, las hortalizas y las sardinas...

- El **yodo** es imprescindible para el buen funcionamiento de la tiroides. Se encuentra en el pescado, la sal de mesa yodada (cuidado, no se debe abusar).

- El **magnesio** es necesario para la división celular. Puedes encontrarlo en el chocolate negro, los frutos secos, las legumbres, los plátanos...

- El **selenio** afecta el funcionamiento del sistema inmunitario. Alimentos que son ricos en este mineral: los huevos, los cereales integrales, la carne, el pescado...

- El **zinc** garantiza la multiplicación de las células y las funciones inmunitarias. Se encuentra en la carne, el pescado, los productos lácteos, los cereales y las legumbres.

- El **flúor** contribuye en la mineralización de los dientes. Estas son buenas fuentes: pescado, las espinacas, el té, la ensalada, las manzanas...

En la dieta...

En el embarazo, las necesidades de vitaminas incrementan un 10%. Una dieta completa y variada bastará para cubrir tus nuevas necesidades si gozas de buena salud, y si tu embarazo no presenta complicaciones.

En algunos casos específicos, puede que el ginecólogo te recete complementos alimenticios. Si esperas gemelos, has tenido embarazos muy seguidos, eres vegetariana o vegana... No los tomes sin antes consultar a tu médico.

El suplemento de ácido fólico (vitamina B9) es recetado casi de manera sistemática, incluso antes de quedar embarazada. Tu médico te lo podría recetar en un examen pregestacional.

Comer balanceado y variado es la clave del equilibrio: dedica tiempo a hacer las compras y a cocinar. ¡Con eso cuidas a tu bebé y a ti también!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/vitaminas-y-sales-minerales>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/vitaminas-y-sales-minerales>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/vitaminas-y-sales-minerales&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/vitaminas_y_sales_minerales

[3]

<https://twitter.com/share?text=Vitaminas%20y%20sales%20minerales&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/vitaminas-y-sales-minerales>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/vitaminas-y-sales-minerales>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2601>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>