

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

[Inicio](#) > [Ácido fólico y hierro: mis aliados antes del embarazo](#)

Comparte esto

X



Ácido fólico y hierro: mis aliados antes del embarazo

Ya me decidí y... ¡quiero tener un bebé! Mi doctor me recomendó cuidar mis reservas de ácido fólico y hierro antes de quedar embarazada... ¿Por qué son importantes estos nutrientes? ¿Qué alimentos puedo consumir?

<https://www.momandme.nestle.com/acido-folico-hierro-aliados-antes-del-em...> [1]

[2] [3] [4]



Ácido fólico y hierro: mis aliados antes del embarazo

Ya me decidí y... ¡quiero tener un bebé! Mi doctor me recomendó cuidar mis reservas de ácido fólico y hierro antes de quedar embarazada... ¿Por qué son importantes estos nutrientes? ¿Qué alimentos puedo consumir?

Miércoles, Septiembre 16th, 2015

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

Es necesario alimentarse bien para acumular las reservas de ácido fólico y hierro. El feto necesita de estos nutrientes desde los primeros días. Por eso debes cuidar tu dieta incluso antes de concebir a tu bebé.

El sistema nervioso del feto requiere de ácido fólico

También conocido como vitamina B9, el ácido fólico es crucial al principio de la gestación de tu bebé. Además, la expansión de los tejidos maternos (sangre, útero...) incrementan las necesidades de este componente. Una mujer embarazada debe consumir al menos 0,4 mg/día, frente a 0,3 mg para el resto de la población.

El ácido fólico cumple un rol primordial en la formación y el funcionamiento del sistema nervioso del feto. También es importante en el desarrollo y la fabricación de los glóbulos rojos.

Los pediatras recomiendan tomar un suplemento de ácido fólico de 0,4 mg al día al menos cuatro semanas antes de la concepción y durante todo el primer trimestre de embarazo. Por eso, no olvides realizarte el examen pregestacional.

Una nutrición variada y equilibrada permite satisfacer en su totalidad o en parte las necesidades diarias. Los alimentos más ricos en ácido fólico son:

-Hortalizas verdes como espinacas, repollo, lechuga, berros, vainicas y guisantes... y otras verduras como la remolacha o la zanahoria.

También se puede encontrar ácido fólico en:

- Leguminosas (lentejas, garbanzos, maíz)
- Frutas (naranja, frutos rojos)
- Quesos pasteurizados (como el Camembert, los azules)
- Carnes rojas, morcilla, hígado de ternero y carnes blancas como pescado cocido
- Legumbres
- Yema de huevos
- Cacao

El hierro y la gestación

¡Cuida los aportes de hierro con antes y durante la concepción! Una de cada cuatro mujeres en edad de procrear tiene déficit de hierro. Esta deficiencia se hace más complicada de suplir durante el embarazo, ya que las necesidades llegan a duplicarse: de 16 mg/día antes del embarazo a 20, incluso 30 mg/día durante el tercer trimestre.

El hierro es el principal constituyente de la hemoglobina. Asimismo, permite que los glóbulos rojos transporten el oxígeno necesario a las células de todo el cuerpo. Es importante para el bebé, ya que interviene en el desarrollo neurológico del embrión.

Consumir alimentos ricos en hierro es esencial. Los que más lo contienen, y cuyo consumo es prioritario son:

- Carnes rojas, hígado de ternero
- Carnes blancas, pescado cocido
- Legumbres
- Huevos
- Cacao

Consumir vitamina C es un truco para favorecer la absorción del hierro. ¡Consume frutas frescas en el postre, en especial los cítricos y el kiwi!

En caso de que el análisis de sangre revele un déficit severo (o si eres vegetariana, si esperas gemelos...), el médico puede recetarte un suplemento de hierro. ¡Qué no cunda el pánico!

Ahora que sabes los secretos detrás del consumo de estos nutrientes, podrás decir: “Querido, esta noche tenemos: ¡ensalada rica en ácido fólico!” Tan sencilla como preparar un platillo de espinacas, taquitos de queso, huevos hervidos, semillas de linaza y unas nueces. ¡Buen apetito!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/acido-folico-hierro-aliados-antes-del-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/acido-folico-hierro-aliados-antes-del-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/acido-folico-hierro-aliados-antes-del-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/antes_del_emb_folico_y_hierro:_mis_aliados_antes_del_embarazo

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C3%81cido%20f%C3%B3lico%20y%20hierro%3A%20mis%20aliados%20antes%20del%20f%C3%93lico-y-hierro-aliados-antes-del-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/acido-folico-hierro-aliados-antes-del-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2966>

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