



# La Importancia de las vitaminas y minerales en la alimentación familiar

**EMBARAZO**

**ARTÍCULO**

**SEP 14, 2015**

**3 MIN**

Aprende qué alimentos incluir en su dieta y cómo asegurar un aporte adecuado durante el embarazo y la lactancia.

La nutrición adecuada es fundamental para el desarrollo y bienestar de nuestros hijos. Las vitaminas y minerales desempeñan un papel crucial en el crecimiento, la salud y el sistema inmunológico.

En este artículo, exploraremos la función de cada uno de estos nutrientes esenciales y cómo puedes asegurarte de que tu familia reciba lo que necesita.

# ¿Qué hacen las vitaminas?

## Vitamina A

La vitamina A es esencial para el funcionamiento celular, el sistema inmunológico, la salud de la piel y la visión. Puedes encontrarla en alimentos como la leche, los huevos, la mantequilla y el pescado. También está presente en forma de betacaroteno en espinacas, tomates, zanahorias, mangos y albaricoques.

## Vitaminas del grupo B

Las vitaminas del grupo B son fundamentales para el metabolismo energético y el funcionamiento del sistema nervioso. Las mejores fuentes son las verduras, la carne, el pescado, los cereales integrales, los lácteos y los huevos. Las mamás veganas deben prestar especial atención a la vitamina B12, ya que su deficiencia puede afectar la salud.

## Vitamina C

La vitamina C es clave para las defensas inmunitarias, ya que protege las células y favorece la absorción del hierro. Se encuentra en frutas y verduras, especialmente en los cítricos y kiwis.

## Vitamina D

La vitamina D ayuda en la fijación del calcio en los huesos. Se obtiene del salmón, sardinas y hígado, y también se produce en la piel mediante la exposición al sol.

## Vitamina K

La vitamina K es crucial para la coagulación de la sangre y se puede obtener a través de diversas verduras.

# ¿Qué hacen las sales minerales?

## Hierro

El hierro es fundamental para la formación de hemoglobina y la transportación de oxígeno. Las carnes rojas y las legumbres son buenas fuentes de hierro.

## Calcio

El calcio es esencial para la formación de huesos y dientes. Los productos lácteos,

algunas aguas minerales y las hortalizas son ricos en calcio.

## **Yodo**

El yodo es necesario para el funcionamiento de la tiroides y se encuentra en el pescado y la sal yodada.

## **Magnesio**

El magnesio es importante para la división celular y se puede encontrar en el chocolate negro, frutos secos y plátanos.

## **Selenio**

El selenio apoya el sistema inmunitario y se encuentra en huevos, cereales integrales y pescado.

## **Zinc**

El zinc es crucial para la multiplicación celular y se encuentra en carne, pescado y productos lácteos.

## **Flúor**

El flúor contribuye a la mineralización de los dientes y se puede encontrar en pescado, espinacas y manzanas.

# **Necesidades durante el embarazo**

Durante el embarazo, las necesidades de vitaminas y minerales aumentan. Una dieta equilibrada puede ser suficiente, pero algunas mujeres pueden requerir suplementos, especialmente de ácido fólico y hierro. Es importante consultar al médico antes de iniciar cualquier suplementación.

Consejos para asegurar una dieta equilibrada

1. Variedad en la dieta: Asegúrate de incluir una amplia gama de alimentos ricos en vitaminas y minerales.
2. Combina nutrientes: Consume alimentos ricos en hierro junto con vitamina C para mejorar la absorción.
3. Evita inhibidores: Limita el consumo de té y café durante las comidas, ya que pueden interferir con la absorción de hierro.
4. Suplementos: Si sigues una dieta vegana o tienes necesidades especiales, consulta a un profesional sobre suplementos.

Cuidar la alimentación de tu familia es una de las tareas más importantes que puedes realizar como padre. Asegúrate de que tus hijos reciban todas las vitaminas y minerales que necesitan para crecer sanos y fuertes.

Para obtener más consejos y material personalizado, te invitamos a registrarte en FamilyNes. ¡Juntos, podemos asegurar un futuro saludable para tus pequeños!



Expert

¿Necesitas algún consejo sobre nutrición? ¿Tienes alguna pregunta sobre productos? Contacta a nuestras expertos en nutrición infantil.

Contactarse



Preconcepción



Embarazo



0 a 4 meses



6 a 8 meses



12 a 24 meses



2 años