



Las proteínas ideales para embarazadas

EMBARAZO

ARTÍCULO

MAYO 25, 2017

2 MIN

La proteína es vida. Sí, así como lo lees. Descubre más sobre este componente y su importancia durante el embarazo.

La importancia de las proteínas

La nutrición de la madre influye en la evolución del embarazo y la salud del feto. Durante la gestación, el bebé se alimenta de los nutrientes de la madre a través de la placenta. Por esta razón, es importantísimo que la madre mantenga una nutrición saludable para ella y el bebé.

Las proteínas son clave para el desarrollo adecuado del embarazo; ya que forman las nuevas estructuras corporales de la madre y benefician el crecimiento del feto. Además, estos nutrientes brindan la energía que la madre necesita para mantenerse saludable.

¿Dónde las encuentro?

No tienes que ir lejos, una visita al supermercado bastará. Las proteínas están presentes en los siguientes alimentos: carne roja, pollo, pescado, huevo, leche, nueces, avellanas, almendras, avena, arroz, trigo, pasta, pan, semillas de girasol, calabaza, garbanzos, lentejas y productos derivados de la soya. Incluye estas fuentes de proteínas a tu dieta. Las cantidades a consumir indicadas para cada persona se deben consultar con un profesional de la salud.

Si estas embarazada no olvides consultar con el profesional de la salud y adoptar mejores hábitos alimenticios que beneficien a toda tu familia, incluido el bebé en camino.