

## Introducción a un Embarazo Saludable y la Importancia del Foleato

### ¿Por qué es tan importante tener un embarazo saludable?

- La nutrición que recibe durante el embarazo puede afectar a su bebé, ahora y en su vida. Usted tiene la capacidad de influir positivamente en la vida de su hijo por nacer y aumentar sus probabilidades de tener una vida saludable.
- Casi todo lo que ponemos en nuestros cuerpos, buenas y malas, llega al bebé.
- Cuando las mujeres embarazadas no reciben suficientes nutrientes de los alimentos saludables, sus bebés tienen un riesgo mayor de nacer prematuro e incluso que desarrollen enfermedades cardíacas más adelante en la vida.
- Cuando las mujeres embarazadas aumentan de peso excesivamente, su bebé corre el riesgo de ser obeso en la infancia y en la edad adulta.

### Aquí hay algunas reglas básicas para tener un embarazo saludable:

- Visite a su médico para chequeos regulares. Esto es importante para asegurarse de que usted y su bebé estén sanos!
- Elija frutas, verduras, granos enteros, frijoles, lentejas, nueces, semillas, carnes bajas en grasa y productos lácteos en lugar de comida rápida y comida chatarra!
- Manténgase hidratado bebiendo agua a menudo!
- Es importante comer con regularidad. No se salte las comidas!
- Evite el alcohol!
- Trate de descansar lo suficiente y evitar el estrés!
- Tome un suplemento prenatal como lo indique su médico!

**El ácido fólico, o foleato**, es una de las vitaminas más importantes durante el embarazo. El foleato ayuda a desarrollar el tubo neural que con el tiempo se convierte en la médula espinal y el cerebro del bebé. Obtener suficiente ácido fólico durante el embarazo también puede ayudar a prevenir el labio leporino y paladar hendido y defectos cardíacos. Aquí están algunos hechos importantes sobre el foleato son:

- La ingesta de ácido fólico es especialmente importante en las semanas antes de la concepción y durante el después de las primeras 6 semanas!
- La ingesta recomendada de esta vitamina durante el embarazo es de 600 microgramos!
- Los alimentos ricos en folato se encuentran las frutas cítricas, verduras de hoja verde oscuro, nueces, hígado, cereales integrales, cereales enriquecidos, frijoles, guisantes y lentejas!
- El ácido fólico en las vitaminas se absorbe muy bien. Asegúrese de tomar sus vitaminas prenatales!



Sundae de Avena y  
Sopa Picante de Frijol Castilla con Col Rizada

Ambas son buenas fuentes de ácido fólico!



**Tome medidas ahora para incrementar la salud de su bebé y de usted mismo!**

Para recursos adicionales: <http://www.mypyramid.gov/mypyramidmoms/index.html>