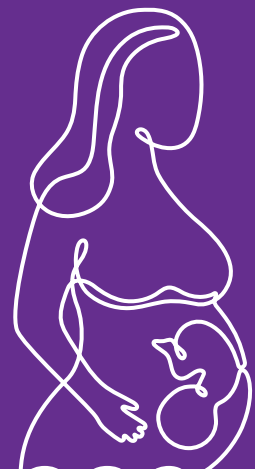


9



Vitaminas y minerales

ESCANÉAME



maamVIT



Vitaminas y minerales



ÁCIDO FÓLICO

Las necesidades de folato aumentan durante el embarazo como consecuencia de la rápida división de las células, relacionada con el crecimiento del bebé. En particular, para reducir el riesgo de defectos del tubo neural, se recomienda a las mujeres que tomen suplementos de ácido fólico (400 µg/día) al menos un mes antes de la concepción y hasta tres meses después, además de consumir una dieta rica en fuentes alimentarias de folato, en forma de verduras de hoja oscura (espinacas, coles de Bruselas, etc.) o frutos secos. Las mujeres con antecedentes de defectos del tubo neural en un embarazo anterior deben tomar, en los siguientes embarazos, una dosis diaria de ácido fólico más alta (4 mg/día). El ácido fólico es la forma sintética de la vitamina B natural, el folato. Folato proviene del latín: folium, es decir, hoja. Aunque los folatos son muy abundantes en los alimentos de origen vegetal, la larga conservación y la cocción determinan pérdidas importantes por su carácter termolábil, lo cual obliga a consumir habitualmente productos crudos y/o integrales para asegurar que se cubran los requerimientos. El ácido fólico es la forma utilizada en la mayoría de los suplementos vitamínicos y en el enriquecimiento de los alimentos. Hay que suplementar con ácido fólico, al menos, cuatro semanas antes de la concepción (previamente a la decisión de quedarse embarazada), y seguir su administración durante todo el primer trimestre, para evitar defectos del tubo neural en el bebé.

HIERRO

Los suplementos de hierro se recomiendan sistemáticamente en el embarazo porque las necesidades de este casi se duplican. La ingesta diaria recomendada es de 15 mg al principio del embarazo, y de 30 mg posteriormente. Durante el embarazo, aumenta de forma fisiológica la disponibilidad del hierro gracias a un incremento de la absorción intestinal, la interrupción de la menstruación y a la movilización de los depósitos maternos. Sin embargo, la deficiencia de hierro sigue siendo el déficit nutricional más frecuente en las mujeres embarazadas y, por ello, hoy en día se realiza la suplementación de forma sistemática. El consumo de suplementos de hierro puede causar una serie de efectos secundarios a corto plazo, como molestias gastrointestinales (dolor abdominal, náuseas, vómitos o estreñimiento), que son pasajeros. Los alimentos ricos en hierro son: la carne roja, el cerdo, el pescado y los huevos. Los alimentos o suplementos ricos en vitamina C pueden ayudar a la absorción del hierro.

YODO

El yodo es un elemento esencial, ya que a partir de él se sintetizan las hormonas tiroideas, vitales para el desarrollo cerebral del bebé. En este período se produce la transferencia maternofetal de hormonas tiroideas y yodo. Se considera que, en la primera mitad del embarazo, aumentan los requerimientos diarios de yodo por encima de los 200 µg. Si estos valores no se cubren, se pueden producir trastornos neurológicos, retraso mental, y alteraciones del desarrollo psicomotor. Según la OMS, el déficit de yodo es la causa prevenible más importante de retraso mental y lesiones cerebrales irreversibles en el mundo. Las graves consecuencias de su deficiencia en el embarazo o en la lactancia ha llevado a diversas entidades a recomendar la ingesta de comprimidos con yodo en estas dos etapas. El yodo se encuentra en alimentos como el pescado, la sal yodada y también en los lácteos, pero en cantidades variables; no obstante, es difícil hallarlo en cantidades significativas en otros alimentos. Por ello, el yodo procedente de la dieta habitual generalmente no cubre las necesidades durante el embarazo, y debe aconsejarse la ingesta de alimentos enriquecidos, como la sal yodada, y de suplementos alimenticios.

Dadas las características fisiológicas del embarazo en general, en este período existe un incremento generalizado de las necesidades de vitaminas y minerales. Por lo que debes prestar especial atención éstos micronutrientes cuya ingesta hay que cuidar durante tu embarazo. Por lo general, se recomienda la toma de un complemento multivitamínico diario antes de la concepción y durante el embarazo. La diferencia fundamental con respecto a otros multivitamínicos es la dosis de ácido fólico, necesario para favorecer el rápido crecimiento celular, su replicación y su división, así como la síntesis de nucleótidos para el desarrollo del bebé y la placenta.