

**Pregunta:** ¿Son necesarias las vitaminas durante el embarazo?

**VITAMINAS y MINERALES en el EMBARAZO**

Las vitaminas y los minerales ayudan a aprovechar la energía que proporcionan los alimentos para usted y su niño durante el embarazo.

En general una dieta saludable, proporciona suficiente cantidad de ellos, pero a veces es difícil ingerir suficiente cantidad de hierro, ácido fólico y calcio, por lo que en estos casos se justifica una suplementación. El ácido fólico, está incluido en la mayoría de los complejos multivitamínicos prenatales y durante el embarazo, se recomiendan dosis diarias de 600 microgramos.

Las recomendaciones que realiza el Centro de Enseñanza del Embarazo son:

- Tome diariamente las vitaminas respondiendo a indicación del profesional.
- No consuma un exceso de vitaminas ni de minerales. Tomar una gran cantidad de ellos puede ser peligroso como el caso de la Vitamina A.
- Siga una dieta que incluya una variedad de alimentos nutritivos.
- Frutas, verduras, panes integrales, lácteos, proteínas de bajo contenido graso (aves, frijoles, carnes rojas) y algunos pescados con bajo contenido en mercurio.
- Si tiene problemas para digerir la lactosa (leches), el jugo de naranja fortificado con calcio, puede servir para recibir el mineral que necesita.

La mayoría de las vitaminas y minerales, usted puede lograr lo recomendado, consumiendo los alimentos arriba descritos.

**Recuerde que siempre debe hablar con su profesional antes de ingerir vitaminas o minerales o modificar su dosificación ya algunos de ellos pueden ser perjudiciales durante el embarazo.**

**BIBLIOGRAFIA SUGERIDA**

March of Dimes - Centro de Enseñanza del Embarazo. Durante el Embarazo: Vitaminas y Minerales. [http://www.nacersano.org/centro/9246\\_9627.asp](http://www.nacersano.org/centro/9246_9627.asp)

Es un excelente documento que le detalla por qué los suplementos pueden ser necesarios con énfasis en el hierro, el ácido fólico y el calcio.