

# Conoce la importancia del hierro y ácido fólico en embarazo



Los nutrientes son esenciales para todos los seres vivos: desde las plantas, que los necesitan para crecer y dar sus mejores frutos; hasta los humanos, para tener una vida sana y saludable. Sin embargo, hay un momento muy especial: el embarazo, el cual requiere específicamente de dos nutrientes importantes: el hierro y ácido fólico.

A continuación, verás por qué es fundamental el consumo del ácido fólico y hierro en el embarazo, dónde puedes conseguirlos y cuáles son las cantidades adecuadas.

## Importancia del ácido fólico y hierro en el embarazo



Básicamente, necesitas consumir hierro y ácido fólico durante la gestación para cuidar tu salud y la de tu bebé.

Tu cuerpo utiliza hierro para generar hemoglobina, una proteína contenida en los glóbulos rojos necesaria

para oxigenar los tejidos.

No obstante, durante el embarazo la demanda de hierro aumenta porque tienes un bebé que exige más sangre y oxígeno.

Si el organismo no tiene el hierro suficiente para producir la hemoglobina necesaria, ocurre algo llamado anemia por deficiencia de hierro, una situación que aumenta el riesgo de nacimiento prematuro, el nacimiento con bajo peso y la depresión posparto.

El ácido fólico, por su parte, es vital para la formación de los glóbulos rojos y para el crecimiento saludable de las células, pero es especialmente importante durante el embarazo porque ayuda a formar el tubo neural del bebé al inicio de la gestación.

Además, se ha demostrado que el consumo adecuado de ácido fólico durante el embarazo ayuda a prevenir defectos de nacimiento relacionados con el cerebro, como la anencefalia, y con la columna vertebral, como la espina bífida.

## **Alimentos que contienen ácido fólico y hierro**



Si aún no estás embarazada, pero estás planificando para estarlo, consumir alimentos que contienen ácido fólico y hierro con anterioridad puede ser beneficioso para ti y tu futuro bebé.

### **¿Dónde encontrar hierro?**

El hierro lo puedes conseguir -y se absorbe mejor- a través de carnes de origen animal, como las rojas magras, ave y el pescado.

También puedes obtenerlo de cereales para el desayuno enriquecidos (verifica que contengan hierro), jugo de ciruela, y guisantes.

Además, las vitaminas prenatales contienen este nutriente, aunque lo recomendable antes de consumir este tipo de suplementos es que te pongas en contacto con tu médico obstetra.

Lo ideal es que consumas 27 miligramos de hierro por día.

## **¿Dónde encontrar folato?**

Ahora bien, el ácido fólico es conocido de esta manera en su versión sintética, pero dentro de los alimentos lo encuentras de forma natural como folato.

El folato está presente en diversos alimentos naturales, pero algunos, como la espinaca -y otros vegetales con hojas verde oscuro-, las naranjas, los frutos secos -como almendras y avellanas-, las carnes de ave, las carnes rojas y los granos integrales contienen altas cantidades de folato.

Por otro lado, el ácido fólico suele agregarse a los alimentos procesados o refinados, así que lo puedes conseguir en cereales para el desayuno, panes, pastas, harinas, harina de maíz o arroz blanco. Puedes revisar las etiquetas para estar segura. Además, se encuentra también en los multivitamínicos.

Lo ideal es que consumas de 400 a 800 microgramos de ácido fólico al día y no más de 1.000 microgramos.

Sin embargo, los médicos pueden recetar hasta 4.000 microgramos a mujeres que cumplen con ciertas condiciones.

Ten presente que lo primordial es mantener una alimentación sana y balanceada. Utiliza suplementos vitamínicos solo en caso de requerirlos y si tu médico te lo recomienda.