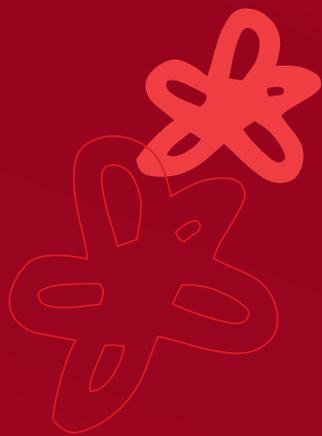


La atención en



PADRES

## Nutrición - Embarazo

Desarrollar hábitos de alimentación sanos durante el embarazo



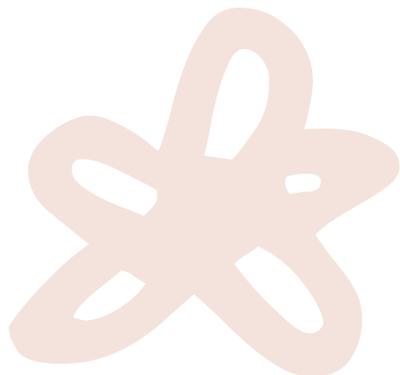
Red de Excelencia  
para el Desarrollo  
de la Primera Infancia

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*



**“El embarazo es uno de los periodos de desarrollo más importantes de la vida.”**



## ¿Qué sabemos?

- El embarazo es uno de los periodos de desarrollo más importantes de la vida.
- Las mujeres en cinta deben consumir una gran cantidad de nutrientes de alta calidad, esenciales para el desarrollo del feto.
- Se recomienda que las mujeres embarazadas consuman alimentos ricos en ácido fólico (vitaminas B), hierro y calcio, para asegurar que el feto obtenga los elementos necesarios para un adecuado desarrollo.
- Las mujeres que no obtengan los nutrientes esenciales al principio del embarazo ponen en riesgo su propia salud y perpetúan un ciclo de nutrición inapropiada madre-hijo.
- La carencia de nutrientes esenciales durante el embarazo, cuando el cerebro del niño está creciendo a más velocidad, puede tener efectos a muy largo plazo en el desarrollo físico e intelectual del niño y en su rendimiento escolar.
- Una nutrición inapropiada durante el embarazo puede además causar que el niño sufra de enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes tipo 2, un sistema inmunológico débil o depresión.
- Las mujeres embarazadas que viven en malas condiciones tienen más problemas para conseguir una nutrición apropiada.

## Preste atención a...

... alimentarse, desde el principio del embarazo, con alimentos esenciales para el desarrollo del feto.

... informar a todas las mujeres embarazadas, desde el principio del embarazo, sobre los hábitos de alimentación correctos para contribuir a su salud y a la de sus bebés.

## ¿Qué podemos hacer?

- Alimentarse diariamente con ingredientes ricos en ácido fólico (espinacas), proteína (carne, pescado, huevos), vitamina A (pescado azul y productos lácteos), vitamina C (perejil fresco, pimientos, kiwis, cítricos), calcio (productos lácteos) y hierro (morcilla, carne, marisco, pescado, frijoles).
- Consumir alimentos enriquecidos a diario, como cereales con hierro.
- Consumir más leche, huevos, queso, frutas y verduras, frutos secos y legumbres.
- Evitar el alcohol durante el embarazo.
- Orientar a las mujeres embarazadas para que busquen asistencia de profesionales de la salud (dietistas, enfermeras, médicos).



Enciclopedia  
sobre el Desarrollo de  
la Primera Infancia

# Información

Esta hoja de información es una publicación del Centro de Excelencia para el Desarrollo de la Primera Infancia (CEDPI) y la Red Estratégica de Conocimientos sobre el Desarrollo de la Primera Infancia (REC-DPI). Estas organizaciones identifican y resumen los mejores trabajos científicos sobre el desarrollo de la primera infancia. Divulgan este conocimiento a una variedad de audiencias en formatos y lenguas adaptados a sus necesidades.

Para una comprensión más a fondo sobre la nutrición, consulte nuestra síntesis y artículos de expertos sobre este tema, en la Enciclopedia sobre el desarrollo de la primera infancia, disponible de forma gratuita en [www.encyclopedia-infantes.com](http://www.encyclopedia-infantes.com).

Varias organizaciones han apoyado financieramente al CEDPI y al REC-DPI, incluyendo el Consejo de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades de Canadá, Universidad de Laval, y fundaciones privadas. Las opiniones expresadas en esta publicación no reflejan necesariamente las políticas oficiales de estas organizaciones.

Estamos agradecidos con la Fundación Lucie et André Chagnon, el Centro Alberta para la Investigación del Niño, la Familia y la Comunidad (Alberta Centre for Child, Family and Community Research) & UNICEF por su contribución financiera para producir esta hoja de información.

## **Centro de Excelencia para el Desarrollo de la Primera Infancia Red Estratégica de Conocimientos sobre el Desarrollo de la Primera Infancia**

Université de Montréal

3050, Édouard-Montpetit Blvd., GRIP

P.O. Box 6128, succursale Centre-ville

Montreal, Quebec H3C 3J7

Teléfono: 514.343.6111, extensión 2541

Fax: 514.343.6962

E-mail: [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)

Páginas Web: [www.excellence-earlychildhood.ca](http://www.excellence-earlychildhood.ca) y [www.skc-ecd.ca](http://www.skc-ecd.ca)

En este documento, se ha usado la forma masculina sólo para simplificar el texto, sin ninguna intención de discriminación.

### **Coordinadora:**

Lucie Beaupré

### **Colaboradores:**

Isabelle Vinet (CPEQ)

Julie Robitaille

### **Traducción al español:**

Asiatiss

### **Revisión de textos:**

Francisco Quiazua

### **Diseño Gráfico:**

DesJardins Conception Graphique inc.



Centro de Excelencia  
para el Desarrollo  
de la Primera Infancia

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*



Fondation Lucie  
et André Chagnon

