

Estas son las 5 vitaminas esenciales del embarazo

La ingesta de vitaminas esenciales es uno de los pilares fundamentales para fortalecer el organismo y lograr que un bebé nazca sano, tanto en un embarazo natural como si se está por iniciar un tratamiento de reproducción asistida. "Una madre debe consumir 2000 calorías al día promedio. Puede variar según el trimestre de embarazo. Con esta cantidad se estaría compensando el ciclo del embarazo como tal. Por ejemplo, al incluir suplementos vitamínicos se reduce hasta en un 40% el riesgo de tener un parto prematuro", explica el doctor Eliseo Sánchez Esteves, especialista en reproducción asistida <https://ivinet.cl/especialistas/eliseo-sanchez-esteves/> de IVI Santiago. Lo que se debe consumir es: Vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, el cuerpo no la almacena, por ello la importancia de incluirla en la dieta habitual. La Vitamina D: Es una vitamina liposoluble que mejora la estructura de los huesos y los dientes, ayuda a la absorción y utilización del calcio y fósforo, y contribuye en el funcionamiento del sistema inmunitario y en el proceso de división celular. La Vitamina K: Mejora la coagulación de la sangre y la salud de los huesos. En líneas generales se recomienda que una embarazada consuma un

total de 90 mcg al día para un buen funcionamiento de su organismo. La Vitamina B12: Es esencial para el desarrollo y funcionamiento del cerebro, del sistema nervioso, de las neuronas y del grupo sanguíneo, y en el caso de las embarazadas los valores de esta vitamina se deben ubicar en valores superiores a 300 ng/l. Finalmente está el: Ácido fólico (o folato): Se recomienda su

