

## Nutrientes clave en la mujer

### HIERRO Y VITAMINA C

El **hierro** ayuda al transporte de oxígeno y la **vitamina C** facilita su absorción. Ambos contribuyen con el sistema inmune. El **hierro** se encuentra en alimentos de origen animal, lentejas, vegetales de hojas verdes como espinacas. La **vitamina C** esta presente en frutas como guayabas, kiwi, fresa, cítricos.



### ÁCIDO FÓLICO

El consumo de **ácido fólico** previo y durante el embarazo ayuda a proteger al bebé de defectos del tubo neural. Se encuentra en alimentos de origen animal: hígado, lentejas, espinacas, brócoli, aguacate, en productos enriquecidos con ácido fólico como pan, pastas y harinas.



### CALCIO Y VITAMINA D3

El **calcio** ayuda a proteger y fortalecer los huesos. **Vitamina D3** ayuda a la absorción y fijación del calcio en los huesos. Algunas fuentes de obtención del calcio son los lácteos, sardinas. Y de vitamina D3 pescados, yema de huevo.



### FIBRA

Previene el estreñimiento al favorecer la motilidad intestinal. Se encuentra en frutas, verduras, cereales, tubérculos y leguminosas.



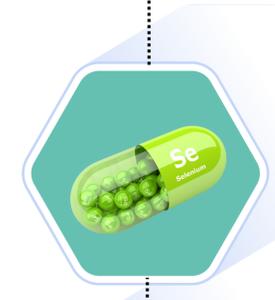
### VITAMINA B12

La **Vitamina B12** es necesaria para el desarrollo del feto y salud del recién nacido. Contribuye en la producción de glóbulos rojos y a que las células del cerebro y sistema nervioso funcionen correctamente. Se encuentra en alimentos de origen animal, pescado, mariscos, productos lácteos y huevo.



### OTROS NUTRIENTES

**Proteínas** contribuyen a mantener una adecuada masa muscular, presente en alimentos de origen animal, leguminosas combinadas con frutos secos o cereales. **Omega-3** ayuda a la salud cardiovascular y está presente en pescados como salmón, sardinas, etc.



### TIP

Los suplementos alimenticios ayudan a complementar el aporte de nutrientes que requiere el organismo. Importante visitar a un nutriólogo para recibir una adecuada orientación en función de la etapa y estilo de vida.



### BIBLIOGRAFÍA

1. NOM-043 SSA2-2012 Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)
2. OASH (Oficina para la Salud de la Mujer) 2021 Alimentación saludable y mujeres. <https://espanol.womenshealth.gov/healthy-eating/healthy-eating-and-women>
3. Secretaría de Salud-GOB MX (2018) Guía clínica para el médico de primer nivel de atención orientación alimentaria de la persona adulta mayor [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/482207/alimentaci\\_n.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/482207/alimentaci_n.pdf)

