

Aliados nutritivos durante el embarazo



Conoce cómo los lácteos te acompañan en esta etapa de la vida

La nutrición durante el embarazo es uno de los pilares más importantes para el cuidado de la mujer. Una alimentación adecuada ayuda a mantener la energía, protege la salud ósea y cardiovascular, y contribuye a reducir riesgos de complicaciones¹.

Cambios naturales durante el embarazo

Durante el embarazo, aumenta el volumen de sangre y el trabajo del corazón, se ajusta la respiración y el metabolismo, y ocurren modificaciones hormonales que preparan al organismo para el parto y la lactancia. Estos procesos buscan proteger la salud materna y garantizar el adecuado desarrollo del bebé².

El valor de los lácteos en el embarazo



Consumir diariamente leche y productos lácteos como yogur, kumis y queso fresco, aporta una cantidad significativa de proteínas y calcio que favorecen la formación del bebé y previenen la aparición de enfermedades como la osteoporosis en la madre³.



Protección ósea: ricos en calcio que ayudan a mantener la densidad ósea materna y reducen el riesgo de osteoporosis⁴.



Energía y vitalidad: aportan proteínas de alta calidad que favorecen la formación de tejidos y mantienen la masa muscular⁵.



Apoyo cardiovascular y presión arterial: el calcio, la vitamina D y los probióticos, contribuyen a un mejor control de la presión arterial, disminuyendo el riesgo de preeclampsia^{6,7}.



Bienestar digestivo: los lácteos fermentados con probióticos (yogur, kéfir) ayudan a la salud intestinal y pueden reducir molestias digestivas comunes en el embarazo⁸.



Se sugiere el consumo de 2 o más porciones al día³.

Recuerda que una porción de lácteos equivale a:

- Leche: 1 vaso/taza
- Yogurt: 1 vaso
- Kumis: 1 vaso
- Queso: 2 tajadas



Los lácteos son una fuente importante de nutrientes que ayudan a cuidar la salud en todas las etapas de la vida. Además, durante el embarazo aportan beneficios que apoyan tanto el bienestar de la madre como el crecimiento y desarrollo del bebé. Recuerda que los lácteos forman parte de una alimentación equilibrada.

Si tienes molestias o dudas sobre su consumo, lo mejor es consultar con un nutricionista, quien te ayudará a adaptarlos según tus necesidades y estilo de vida.

Referencias

1) O'Connor H, et al. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025;25:112. 2) Chandra M, et al. *Yale J Biol Med*. 2024;97(1):85-92. 3) Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). *Guías alimentarias basadas en alimentos para niños y niñas menores de dos años: manual facilitador*. Bogotá: ICBF; 2018. 4) Valenzuela Báez R. *Lácteos: nutrición y salud*. Santiago de Chile: Consorcio Lechero; 2020. 5) Kominiarek MA, et al. *Med Clin North Am*. 2016;100(6):1199-1215. 6) Perry A, et al. *BMJ Nutr Prev Health*. 2022;5(1):118-133. 7) Esquivel MK. *Am J Lifestyle Med*. 2022 ;17(1):41-45. 8) Kaur H, et al. *Fermentation*. 2022;8(9):425.