

Comer Huevos Es Bueno Para Usted Y Su Bebé



Muchas personas han escuchado que el comer huevos no es saludable por su alto contenido de colesterol. Sin embargo, los huevos contienen nutrientes importantes necesarios para la embarazada y su bebé. La embarazada debe comer alimentos de los 5 grupos: 1) panes y cereales, 2) vegetales, 3) frutas, 4) leche, y 5) carnes. Los huevos pertenecen al grupo de la carne porque son altos en proteína. En general una persona puede comer un huevo al día al menos que el médico le de otra recomendación

Sugerencias Saludables Cuando Prepare Huevos

Recuerde consumir las grasas en moderación. Cuando usted prepare huevos fritos añada solamente una cucharadita de aceite. Recuerde cocinar bien las dos partes del huevo, tanto la parte amarilla como la blanca

Para aumentar el valor nutritivo del huevo, al preparar los huevos revueltos y tortilla de huevos, agréguele pedacitos de queso bajo en grasa y vegetales como: tomate, pimiento y cebolla

Las vitaminas y minerales del huevo están distribuidas en la parte blanca y amarilla. La tabla al lado nos enseña algunos de los nutrientes importantes que se encuentran en los huevos y sus beneficios

| Nutrientes | Beneficios |
|--------------------------|--|
| Proteína | Ayuda a la formación de los músculos y tejidos |
| Vitaminas del Complejo B | Importante en la formación de glóbulos rojos y el uso de la energía de los alimentos. Mantiene la piel, el sistema nervioso y digestivo saludable. Esenciales para un crecimiento normal |
| Ácido Fólico | Ayuda al desarrollo de los órganos y tejidos del bebé. Reduce el riesgo de tener un bebé con defectos en la columna vertebral, como la espina bífida |
| Vitamina A | Ayuda al desarrollo de los ojos, la visión y protege contra infecciones y ciertos tipos de cáncer |
| Vitamina E | Ayuda a mantener los vasos sanguíneos saludables |
| Vitamina D | Ayuda a absorber el calcio. Es importante en la formación de huesos y dientes saludables |
| Colina | Ayuda al desarrollo y funcionamiento del cerebro |
| Biotina | Ayuda al metabolismo de las grasas, carbohidratos y proteínas |
| Calcio | Ayuda al desarrollo de los huesos y dientes del bebé |
| Hierro | Forma las células rojas en la sangre tanto de la mamá como el bebé, las cuáles son necesarias para el crecimiento y desarrollo del bebé |
| Magnesio | Ayuda a construir los huesos y dientes, regula los niveles de azúcar, y repara los tejidos del cuerpo |
| Zinc | Ayuda a mantener los procesos requeridos para el crecimiento del bebé |
| Manganeso | Ayuda a la formación de los huesos, tejidos del cuerpo y hormonas sexuales. Tiene un rol importante en regular el azúcar en la sangre |