# ESTRUCTURA DE LOS NUCLEOTIDOS:

Un nucleótido es la estructura fundamental básica de los ácidos nucleicos (ARN y ADN). Consiste en una molécula de azúcar (ribofuranosa en el ARN o desoxirribofuranosa en el ADN) unida a un grupo fosfato y a una base nitrogenada. Las bases utilizadas en el ADN son adenina (A), citosina (C), guanina (G) y timina (T), mientras que en el ARN, la timina se sustituye por uracilo (U). Los nucleótidos son los componentes estructurales básicos de los ácidos nucleicos y también realizan funciones importantes como moléculas libres, como el ATP o el gtp . La estructura de un nucleótido se compone de una pentosa (azúcar), una base nitrogenada y uno o más grupos fosfato 2 4 . Los nucleótidos son fundamentales para la replicación celular, la transferencia de energía y la regulación de vías metabólicas

La prevención de alteraciones metabólicas durante el embarazo es importante para garantizar la salud tanto de la madre como de la bebé. Algunas recomendaciones para mantener un control adecuado de los niveles metabólicos durante el embarazo incluyen:

Control de la alimentación: Seguir una dieta equilibrada y saludable, rica en cereales integrales, frutas, verduras, aves sin piel, pescado, frutos secos, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, carnes magras y proteínas vegetales. Evitar alimentos procesados, grasas saturadas y grasas trans, carnes rojas, sodio y azúcares añadidos.

Actividad física: Realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada al menos cinco días a la semana, como caminar o practicar otro tipo de ejercicio que aumente la frecuencia cardíaca.

Control del peso: Mantener un peso saludable para reducir el riesgo de cardiopatía y diabetes. Perder peso y no volver a ganarlo si es necesario

Vigilancia médica: Hacer chequeos regulares con el médico para detectar y controlar cualquier afección relacionada con el síndrome metabólico.

Gestión del estrés: El estrés puede contribuir a alteraciones metabólicas, por lo que es importante gestionar el estrés y buscar apoyo emocional si es necesario