



# VITAMINAS PRENATALES

Las vitaminas prenatales son suplementos que contienen las vitaminas y los minerales diarios para las mujeres embarazadas o para las mujeres que están intentando quedar embarazadas. Cuentan con nutrientes importantes que se necesitan durante el embarazo para el desarrollo del bebé en comparación con suplementos regulares.

## Qué buscar al elegir una vitamina prenatal

- Asegúrese que la etiqueta tenga la cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de vitaminas y minerales para el embarazo.
- A diferencia de los medicamentos recetados o de venta libre, los suplementos dietéticos y nutricionales no están regulados por el gobierno. Por esta razón, es importante verificar que las vitaminas prenatales hayan sido testeadas por un tercero. Las agencias de testeo de terceros son organizaciones externas que testean todos los ingredientes que se encuentran en el suplemento para garantizar la exactitud del producto. Puede saber si la vitamina está testeada por una agencia de terceros si tiene uno de estos logos en la etiqueta.



## ¿Tiene dificultades para tomar sus vitaminas prenatales?

- Tómelas con un pequeño tentempié que sea fácil de comer como un batido, pudín o compota de manzanas.
- Acompáñelas con jugo de frutas, como naranja, manzana o arándanos.
- Corte la píldora a la mitad para dividir la dosis. Tome media a la mañana y la otra mitad más tarde ese día.
- Concéntrese en obtener su RDA de vitaminas y minerales a través de los alimentos.
- Hable con su médico para obtener más recomendaciones.

## ¿Se olvida de tomar sus vitaminas prenatales?

- Pruebe tomar sus vitaminas a la misma hora todos los días.
- Tome sus vitaminas antes de una tarea, como cepillarse los dientes.
- Ponga una alarma o recordatorio en su teléfono celular.
- Tome las vitaminas con sus comidas.

Nutrientes	RDA	Papel del nutriente	Fuentes de alimentos
Ácido fólico	600 mcg	Ayuda a fortalecer y desarrollar sus células. Tomarlo al principio del embarazo puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral denominados defectos del tubo neural (DTN).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras de hoja verde oscuro (espinacas, hojas de nabos, lechuga romana)</li> <li>- Espárragos, coles de Bruselas, brócoli</li> <li>- Frijoles</li> <li>- Maní, semillas de girasol</li> <li>- Cereales integrales</li> <li>- Huevos</li> </ul>
Hierro	27 mg	Ayuda a producir hemoglobina (una proteína que ayuda a transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo). Su cuerpo necesita este hierro para producir más sangre y así poder transportar oxígeno a su bebé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne magra, aves y marisco</li> <li>- Cereales, pan y pasta enriquecidos con hierro*.</li> <li>- Verduras de hoja verde</li> <li>- Frijoles, nueces, pasas de uva y frutos secos</li> </ul>
Calcio	1000 mg	Ayuda a que los huesos, dientes, corazón, músculos y nervios de su bebé se desarrollen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche, queso y yogur</li> <li>- Brócoli y kale</li> </ul>
Vitamina D	600 IU	Ayuda a que su cuerpo absorba el calcio. También ayuda a que los nervios, músculos y sistema inmunitario de su bebé funcionen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pescados grasos, como el salmón</li> <li>- Leche y cereales enriquecidos con vitamina D*.</li> </ul>
DHA	200 mg O 8-12 onzas en porciones de pescado bajo en mercurio por semana	Ayuda a que el cerebro y ojos del bebé se desarrollen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arenque, salmón, trucha, anchoas, bagres, gambas y tilapia</li> <li>- Jugo de naranja, leche y huevos enriquecidos con DHA*.</li> </ul>
Yodo	220 mcg	Ayuda a que se desarrolle el sistema nervioso de su bebé. El sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios) ayudan a que su bebé se mueva, piense y sienta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pescado</li> <li>- Leche, queso y yogur</li> <li>- Cereales y pan enriquecidos o fortificados*.</li> <li>- Sal yodada (sal con yodo añadido)*.</li> </ul>
Colina	450 mg	Ayuda a regular el desarrollo temprano del cerebro. Es importante para la memoria, el humor, el control muscular y otras funciones del sistema nervioso y del cerebro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne</li> <li>- Huevos</li> <li>- Brotes de soja</li> <li>- Pechuga de pollo</li> </ul>

\*Compruebe la etiqueta del envase