

¿HAS PENSADO EN TENER

Un Bebé?



Las mujeres que desean ser madres **deben preparar su cuerpo** con los nutrientes necesarios para lograr un embarazo exitoso y un bebé sano.



Los suplementos vitamínicos durante el embarazo y la lactancia con vitaminas, minerales, micronutrientes y ácidos grasos **Omega 3 son importantes para evitar defectos del nacimiento.**



Para lograr estas cantidades de vitaminas sugeridas por los expertos, los **suplementos nutricionales son una opción** para lograr este objetivo.¹



La ingesta de un **polivitamínico** indicado para el embarazo **permitirá el pleno desarrollo físico**, neurológico y visual de los bebés, el cual se debe consumir antes y durante el embarazo.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), **recomienda tomar medidas preventivas** en las mujeres que están embarazadas y en las que desean ser madres para lograr embarazos exitosos.



En la actualidad diversos estudios indican que los aportes vitamínicos suplementarios con ácido fólico en las mujeres embarazadas **reducen en un 70% el riesgo** de defectos del tubo neural (DFT).



La Asociación Mundial de Medicina Perinatal y de la Academy and the Child Health Foundation, señalan que el **consumo de Omega 3 durante el embarazo no debe ser inferior a 300 mg/día.**



Se recomienda el uso diario de un suplemento alimenticio a mujeres en edad reproductiva que intentan embarazarse, mujeres embarazadas y durante la lactancia para prevenir **Defectos del Tubo Neural.**²

La administración de estos nutrientes durante el embarazo y la lactancia ha sido recomendada por los institutos nacionales de Salud y la Sociedad Internacional para el Estudio de Ácidos Grasos y Lípidos, entre otras sociedades especializadas.³



1. Omega-3 Fatty Acids and Fecundation, Pregnancy and Breastfeeding Politano, Berroa
2. <http://repositorio.pediatrica.gob.mx:8180/bitstream/20.500.12103/1780/1/ActPed2008-08.pdf>
3. Omega-3 Fatty Acids and Fecundation, Pregnancy and Breastfeeding Politano, Berroa