

Los nutrientes requeridos por el feto son extraídos directamente de la circulación materna y pasan a través de la placenta; tener una adecuada nutrición le permite a la madre cumplir con las necesidades propias y las del bebé.¹



LA IMPORTANCIA DE LA SUPLEMENTACIÓN CON MICRONUTRIENTES ESENCIALES DE PACIENTES EMBARAZADAS RADICA EN:

- **Menor incidencia de defectos del tubo neural**, retraso mental y anemias (nivel de evidencia 1A)²
- **Menor morbilidad materna**, tasa de abortos, partos pretérmino, retraso del crecimiento intrauterino y bajo peso²

Micronutriente³

IDR³

Micronutriente ³	IDR ³
Calcio	1000 mg/día
Vitamina D	200 UI
Fósforo	700 mg/día
Vitamina B ₁₂	2.6 µg/día

NOTA IMPORTANTE. Una dieta bien equilibrada, tanto durante el embarazo como después del parto, ayuda a mantener un suministro adecuado de leche materna. Recomendamos que las madres consulten a un profesional de la salud antes de agregar cualquier suplemento dietético a su dieta durante el embarazo o la lactancia.

Después del parto, creemos que la lactancia materna es el comienzo nutricional ideal para los bebés, ya que la leche materna proporciona una dieta equilibrada y protección contra enfermedades para su bebé. Apoyamos plenamente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años de edad.

Material de uso exclusivo para el Profesional de la Salud. La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse el mayor tiempo posible.
*Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

- A** • **Vitamina A:** participa en el desarrollo de las vértebras, médula espinal, extremidades, corazón, ojos y la regulación genética.^{1,2}
- B₆** • **Vitamina B₆:** participa en la síntesis de hemocomponentes y neurotransmisores.^{1,2}
- Fe** • **Hierro:** forma parte de la hemoglobina y, por lo tanto, participa en el transporte del oxígeno.^{1,2}
- C** • **Vitamina C:** participa en la reducción de radicales libres y asiste en la formación de procolágeno.^{1,2}
- I** • **Yodo:** es imprescindible para la síntesis de las hormonas tiroideas.^{1,2}
-  • **Colina:** participa en la regulación del funcionamiento genético, el desarrollo del tubo neural y para la conversión de homocisteína en metionina.^{1,2}
- B₉** • **Ácido fólico:** participa como coenzima en la síntesis de ácidos nucleicos y aminoácidos, además del incremento en la demanda por la eritropoyesis materna aumentada.^{1,2}
-  • **Tiamina:** es una coenzima en el metabolismo de los carbohidratos y aminoácidos de cadena ramificada, además participa en la conducción nerviosa.^{1,2}
- D** • **Vitamina D:** esencial para la absorción adecuada de calcio y para el mantenimiento del hueso.^{1,2}

Para alcanzar los niveles de IDR de algunos micronutrientes durante el embarazo, se recomienda la toma diaria de un suplemento alimenticio.¹


Maternal
nutrition

Referencias:

1. Orane Hutchinson AL. Requerimientos nutricionales en el embarazo y de dónde suplirlos. *Rev CI EMed UCR*. 2016;6(6):11-23.
2. López Rodríguez MJ, Sánchez Méndez JI, Sánchez Martínez MC, et al. Suplementos en embarazadas: controversias, evidencias y recomendaciones. *Inf Ter Sist Nac Salud*. 2010;34:117-128.
3. Flores-Quijano ME, Heller-Rouassant S. Embarazo y lactancia. *Gac Med Mex*. 2016;152 Suppl 1:6-12.

MATNUT-HCP-IMP-02/22-5

Material de uso exclusivo para el Profesional de la Salud. La leche materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuarse el mayor tiempo posible.
*Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.