## IMPORTANCIA DE LOS MICRONUTRIENTES

## antes y durante el embarazo

Desarrollo del bebé y los micronutrientes más importantes en su proceso<sup>3,4,5</sup>

1er mes

Vitamina A y hierro para la formación de la placenta Hierro para producir más sangre

Vitamina A, B12, zinc y ácido fólico para el desarrollo del cerebro y médula espinal

Zinc, vitamina A y B12 para la formación del corazón

2<sup>do</sup> mes

Zinc y magnesio para las características faciales Zinc y vitamina A para la formación de los ojos

influye en su fertilidad1

El consumo insuficiente de

3er mes

En la madre, un adecuado nivel de micronutrientes antes del embarazo

micronutrientes durante el embarazo puede alterar el desarrollo fetal y causar defectos al nacimiento<sup>2</sup>

> Vitamina A para la formación de brazos, manos, piernas y pies Zinc para el desarrollo de los órganos reproductivos

4° mes

Vitamina D y calcio

para el desarrollo y mantenimiento del esqueleto y los dientes 5° mes

Vitamina D y ácido fólico para su crecimiento y desarrollo 6° mes

**Vitamina D** para buen desarrollo neurológico y del sistema inmune

7° mes

**Hierro** para transportar oxígeno a los tejidos

8° mes

Cobre y zinc intervienen en

su metabolismo

9° mes

Vitamina A para el buen funcionamiento de los genes

Posterior al nacimiento del bebé, es importante seguir aportándole micronutrientes a través de la leche materna

La leche materna es el mejor alimento para el bebé<sup>6</sup>

Contribuye a su desarrollo y lo protege de enfermedades<sup>7</sup>

El uso de multivitamínicos antes y durante el embarazo hasta la lactancia

Las deficiencias de micronutrientes son frecuentes en mujeres en edad fértil<sup>8</sup>

Los requerimientos de algunos nutrientes son difíciles de alcanzar únicamente a través de la alimentación<sup>6</sup> Estas deficiencias aumentan con el embarazo y la lactancia por el aumento en las demandas<sup>8</sup>

Los suplementos multivitamínicos garantizan que las mujeres obtengan cantidades adicionales de micronutrientes necesarios para el embarazo<sup>9</sup>

Material elaborado por el staff médico de Dendrita Health Marketing.® Producción editorial: ®Dendrita Health Marketing. Diseño editorial: Alejandra Ramírez Copyright<sup>®</sup> 2021 1728 info elevit mx v2 ar No. MAP: LMX.MKT.CO.



Referencias: 1. American Pregnancy Association. https://americanpregnancy.org/es/getting-pregnant/preconception-nutrition/Consultado en febrero 2021. 2. Infogen, https://infogen.org.mx/la-nutricion-antes-del-embarazo/Consultado en febrero 2021. 3. Rev del Hosp Matern Infant Ramón Sardá. 2010;29(2):67–88, 4. Orane Hutchinson, Rev Clínica Esc Med UCR-HSJD. 2016;6(4):11–23, 5. Cleveland Clinic. Fetal Development. Consultado en febrero 2021, 6. Segura SA, An Pediatr (Barc). 2016; 84(6): 347.e1-347, 7. American Pregnancy Association. Octubre 2019. Consultado en febrero 2021, 8. Walsh T. Cochrane Database Syst Rev. 2019;0 (November 2015):1–5, 9. The American College of Obstetricians and Gynecologist. Consultado en febrero 2021.