

IMPORTANCIA DE LOS MICRONUTRIENTES

antes y durante el embarazo

Desarrollo del bebé y los micronutrientes más importantes en su proceso^{3,4,5}

En la madre, un adecuado nivel de micronutrientes antes del embarazo influye en su fertilidad¹

El consumo insuficiente de micronutrientes durante el embarazo puede alterar el desarrollo fetal y causar defectos al nacimiento²

1^{er} 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^{do} mes

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



3^{er} mes

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



4^o mes

Vitamina D y calcio para el desarrollo y mantenimiento del esqueleto y los dientes



5^o mes

Vitamina D y ácido fólico para su crecimiento y desarrollo



6^o mes

Vitamina D para buen desarrollo neurológico y del sistema inmune



7^o mes

Hierro para transportar oxígeno a los tejidos



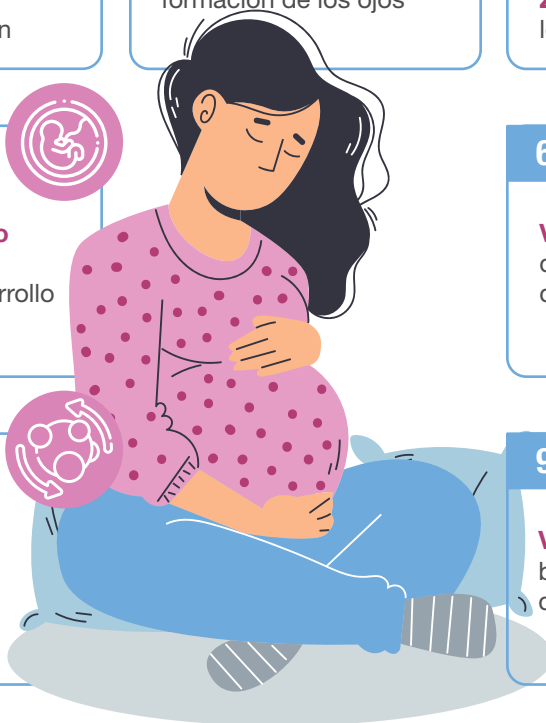
8^o mes

Cobre y zinc intervienen en su metabolismo



9^o 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 bebé⁶

Contribuye a su desarrollo y lo protege de enfermedades⁷

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

Las deficiencias de micronutrientes son frecuentes en mujeres en edad fértil⁸

Estas deficiencias aumentan con el embarazo y la lactancia por el aumento en las demandas⁸

Los requerimientos de algunos nutrientes son difíciles de alcanzar únicamente a través de la alimentación⁶

Los **suplementos multivitamínicos** garantizan que las mujeres obtengan cantidades adicionales de micronutrientes necesarios para el embarazo⁹