



Vitaminas prenatales



Descripción general

¿Está usted embarazada o tratando de quedar embarazada? Es posible que necesite más vitaminas y minerales de los que se obtienen solo con la dieta. Puede aumentar esos nutrientes esenciales con las vitaminas prenatales. Estas son esenciales para el desarrollo saludable del bebé en crecimiento.

¿Qué nutrientes se recomiendan?

¿Qué nutrientes se recomiendan? El ácido fólico es uno. Tomar ácido fólico complementario ayuda al cerebro y la médula espinal del bebé. Puede que necesite más hierro. Este ayuda a su cuerpo a producir la sangre que necesita para sostener al bebé en crecimiento. También se le puede pedir que aumente su consumo de ácidos grasos omega-3.

Otros nutrientes

Las vitaminas prenatales también pueden contener vitamina D, vitamina C, calcio y zinc. No todas las vitaminas prenatales contienen los mismos nutrientes. Así que hable con su médico para saber cuáles son las adecuadas para usted.