



Mi Pirámide en Acción: Suplementos Alimentarios Durante el Embarazo y la Lactancia

¿Qué es un Suplemento Alimentario?

Un suplemento alimentario puede ser cualquiera de los siguientes:

- vitaminas
- minerales
- hierbas u otro productos de origen vegetal
- aminoácidos
- sustancias químicas como por ejemplo una enzima



*No dependa de los suplementos para compensar una dieta poco saludable.
Estos no pueden reemplazar una dieta saludable.*

Consulte Antes de Tomar un Suplemento.

La mayoría de los médicos recomiendan a las mujeres embarazadas tomar un suplemento de vitaminas y minerales todos los días **además** de seguir una dieta saludable. A menudo los médicos también sugieren un suplemento para quienes están tratando de quedar embarazadas. Los suplementos destinados a mujeres embarazadas se llaman “prenatales.”

¿Por Qué es Bueno Tomar un Suplemento Prenatal?

Durante el embarazo, usted necesita mayor cantidad de algunas vitaminas y minerales. Esto hace que sea difícil obtener todo lo que necesita de los alimentos. Su necesidad de **ácido fólico** y de **hierro** es especialmente alta.



Ácido fólico: El ácido fólico es una vitamina B. Ayuda a prevenir serios defectos de nacimiento. Estos defectos de nacimiento pueden ocurrir antes de que una mujer sepa que está embarazada. El ácido fólico es importante para cualquier mujer que pudiera quedar embarazada. La mayoría de los suplementos prenatales incluye 600 microgramos de ácido fólico por día. Ésta es la cantidad recomendada para mujeres embarazadas.

Hierro: La mujer embarazada necesita cantidades adicionales de hierro. El hierro ayuda a mantener la sangre saludable, y lleva oxígeno a las células. Además, su bebé necesita acumular hierro para los primeros meses de vida. Un nivel bajo de hierro puede causar *anemia*. Si tiene anemia, podría lucir pálida, notar que sus uñas están pálidas o sentirse muy cansada. Los médicos averiguan si tiene anemia mediante análisis de sangre. La mayoría de los suplementos prenatales incluye 27 miligramos de hierro por día. Ésta es la cantidad recomendada para mujeres embarazadas.

Tome suplemento prenatal en lugar de vitaminas o minerales por separado a fin de obtener cantidades equilibradas de las vitaminas y los minerales que necesita. Las dosis altas de algunos nutrientes de los suplementos, en particular de la vitamina A, pueden ser perjudiciales para su bebé. Consumir suplementos que contengan demasiada vitamina A puede causar defectos de nacimiento.



Información Adicional Sobre Los Suplementos Alimentarios Durante el Embarazo y la Lactancia

No Todos Los Productos “Naturales” Son Seguros.

Evite los productos a base de hierbas cuando esté embarazada o amamantando. No todos los productos “naturales” son seguros. No están aprobados o regulados como otros fármacos y medicamentos. Si usted ya está tomando un suplemento o un producto a base de hierbas, infórmele a su médico. También infórme a su médico sobre cualquier otro medicamento que esté tomando. Podría haber interacciones entre su suplemento y estos medicamentos.

Para mujeres que están amamantando: Sus necesidades de nutrientes también aumentan cuando está amamantando. Para satisfacer estas necesidades, algunas mujeres que están **amamantando** también pueden necesitar un suplemento de vitaminas y minerales. Hable con su médico acerca de tomar un suplemento cuando está amamantando.



¿Y Los Alimentos Fortificados?

Algunos alimentos fortificados pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades de nutrientes mientras está embarazada o amamandando. Por ejemplo:

- **Ácido fólico**—El pan, la harina, las pastas, el arroz y otros productos enriquecidos derivados de los cereales están fortificados con ácido fólico. La mayoría de los cereales listos para comer también están fortificados con ácido fólico. Lea las etiquetas y elija productos con ácido fólico.
- **Hierro**—Algunos cereales listos para comer y cocidos están fortificados con hierro. Si está embarazada, elija estos cereales para ayudar a satisfacer su mayor necesidad de hierro. Todos los cereales del programa WIC* están fortificados con hierro.
- **Vitamina D**—Todos los lácteos, incluyendo la leche parcial o totalmente descremada, están fortificados con vitamina D. Los alimentos hechos a base de leche, como el yogurt, también pueden estar fortificados con vitamina D. Algunos jugos de fruta fortificados con calcio también tienen vitamina D agregada. Lea las etiquetas y elija productos con vitamina D.
- **Yodo**—Algunas sales están fortificados con yodo, un mineral esencial. Elija sal que esté rotulada como “iodized salt” (“sal yodada”). Pero recuerde mantener bajo el consumo de sal y de sodio.

*WIC son las siglas en inglés del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños del USDA.



Obtenga su Plan MiPirámide para Mamás diseñado sólo para usted en el pagina web de MiPirámide (actualmente este plan está disponible sólo en inglés).

Visite www.MyPyramid.gov.

Elija “Pregnancy and Breastfeeding” (“Embarazo y Lactancia”).