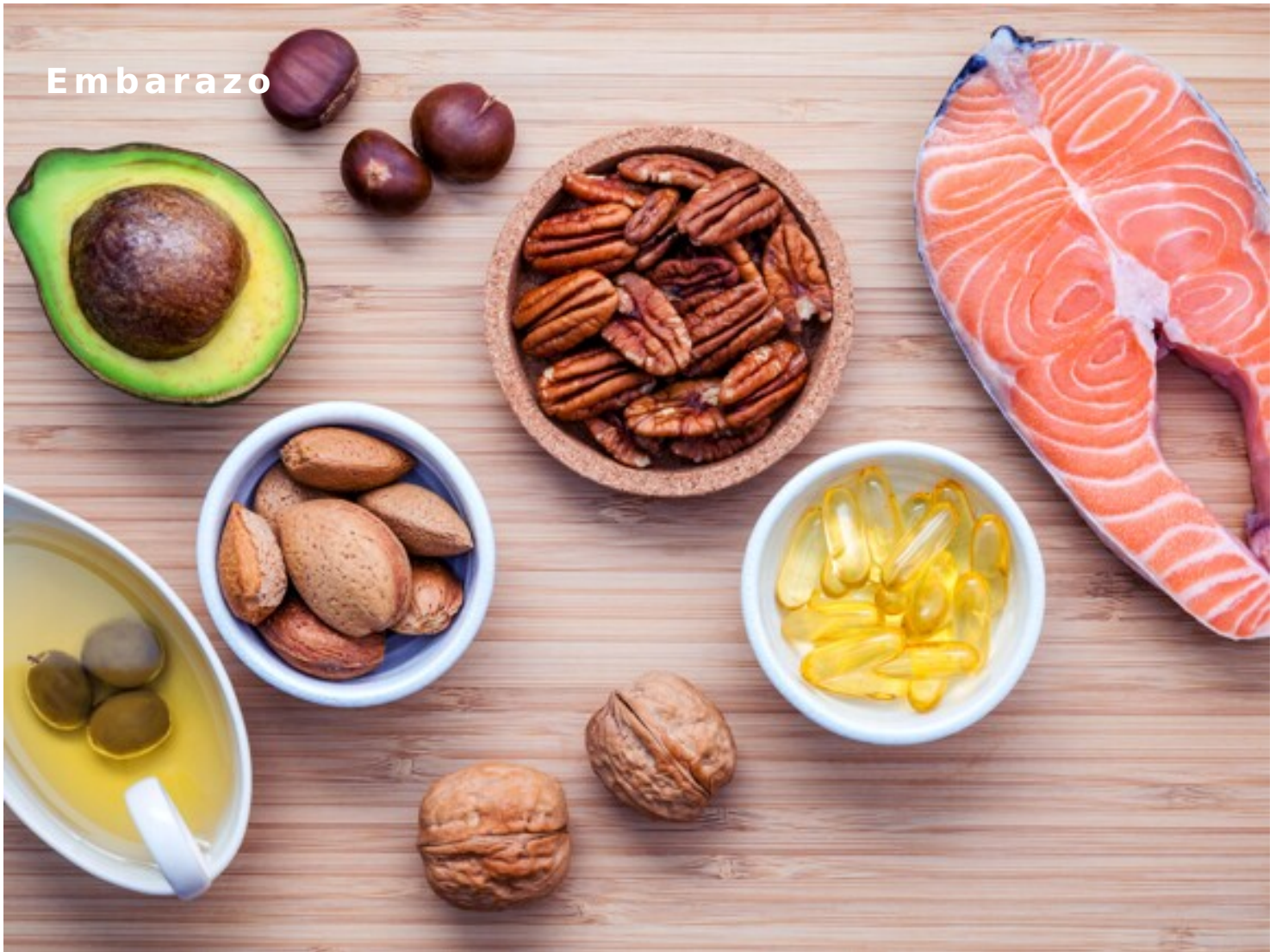


Embarazo



ARTICULO

DHA y calcio en el embarazo, ¿por qué son tan importantes?

Aprende los beneficios de cada uno durante esta etapa

2 minutos lectura Jun 8, 2017

Es común que las mujeres embarazadas lleven una **dieta saludable** que incluya nutrimentos esenciales para el desarrollo del bebé como el calcio y el ácido fólico. Es sabido que el calcio es esencial durante el embarazo y la lactancia, pero estudios recientes sugieren el consumo de otro nutrimento importante durante estas etapas: el **DHA** (omega-3).

Beneficios del DHA y Calcio

DHA

Es importante para desarrollo del cerebro y los ojos del bebé

Es importante particularmente en el tercer trimestre cuando ocurre el mayor crecimiento cerebral del bebé

La ingesta de DHA durante el embarazo y la lactancia mejora significativamente el nivel de DHA disponible para el feto y el lactante

Los estudios demuestran que la suplementación de DHA en la dieta de la madre puede aumentar la duración del embarazo ayudando a las madres a llegar a un término sano o completo

Algunos estudios han demostrado que la suplementación de DHA en la dieta de la madre mejora los resultados del desarrollo infantil, tales como:

- Coordinación ojo-mano
- Habilidades motoras
- Capacidad de atención

Es por ello que si estás embarazada apoyes tu dieta diaria con **vitamínicos** que incluyan calcio y DHA. Consulta con tu profesional de la salud todas las dudas que tengas sobre la ingesta de estos dos nutrimentos y cómo puedes incorporarlos en tu dieta diaria.

Calcio

Cuando está embarazada, tu bebé necesita calcio para construir huesos y dientes fuertes

El calcio también ayuda a tu bebé a desarrollar su corazón, nervios y músculos así como un ritmo cardíaco normal y capacidades de coagulación de la sangre

El calcio también puede reducir el riesgo de hipertensión y preclampsia

Obtener suficiente calcio durante el embarazo también ayuda a que los sistemas circulatorio, muscular y nervioso de tu bebé funcionen normalmente



Nestlé.
MaterPlus.
*Complementa
tu alimentación*

DHA, Ácido Fólico, Vitaminas
A, D, C, E, B1, B2, B3, B5, B12,
Biotina, Yodo y Zinc.



Permiso de Publicidad No. 213300201A2116

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ©Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Por otro lado, los bebés no pueden producir eficientemente su propio DHA y deben obtener este nutriente vital **a través de la placenta** durante el embarazo y de la leche materna después del nacimiento. El aumento del DHA en la dieta durante el embarazo y la lactancia mejora significativamente el nivel de DHA disponible para tu bebé.

El calcio es un nutrimento importante durante el embarazo, consulta con tu profesional de la salud cuánto **se necesita durante el embarazo**. Si no obtienes suficiente **calcio** en tu dieta durante el embarazo, tu bebé lo obtendrá de tus huesos, lo que puede afectar tu salud más adelante.