

# VITAMINAS PRENATALES

## Para antes y durante el embarazo



*Hable con su proveedor de atención médica sobre las vitaminas prenatales y los alimentos que contienen las siguientes vitaminas y minerales para un embarazo saludable.*

### **Ácido fólico - El superhéroe**

- Previene anomalías congénitas en el cerebro y la columna vertebral del bebé.
- Intente consumir al menos 400 mcg al día.

### **Hierro - El generador de fuerza**

- Mantiene la sangre sana.
- Ayuda a prevenir la anemia, logrando que el bebé reciba suficiente oxígeno.

### **Calcio - El guardián de los huesos**

- Para que tanto la mamá como el bebé tengan huesos y dientes fuertes.
- No olvide la vitamina D para ayudar a absorber el calcio.

### **DHA - El estimulante del cerebro**

- Ayuda al desarrollo del cerebro y los ojos del bebé.
- Encuéntrelo en suplementos de aceite de pescado o alimentos fortificados.

### **Yodo - El pequeño pero poderoso**

- Esencial para el desarrollo de la tiroides y el cerebro del bebé.
- Una pizca en su dieta le ayudará mucho.

### **Vitamina C - La protectora**

- Mejora la absorción de hierro.
- Mantiene fuertes los sistemas inmunológicos de la mamá y el bebé.

### **Zinc - El promotor del crecimiento**

- Crucial para el crecimiento de las células del bebé y la producción de ADN.

### **Colina - El soporte de los nervios**

- Vital para el desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé.

Para obtener más información, visite:  
[everymothereverychild.org](http://everymothereverychild.org)



Cook County DEPT. of  
Public Health

**BUILDING**  
**HEALTHIER**  
**COMMUNITIES**