

Vitaminas prenatales

Lo que necesitas y lo que puedes evitar

Las vitaminas prenatales son importantes, pero con tantas opciones a diferentes precios, es difícil saber qué es lo que realmente importa.



LO QUE NECESITAS:

- ✓ **Ácido fólico** – Reduce el riesgo de defectos del tubo neural. Busca al menos 400 mcg. “Folato” y “ácido fólico” funcionan igual.
- ✓ **Hierro** – Previene la anemia, que puede causar cansancio, mareos o depresión.
- ✓ **Vitamin C** – Ayuda a tu cuerpo a absorber el hierro.
- ✓ **Vitamin B12** – Si eres vegana o sigues una dieta mayormente vegetal, asegúrate de que tu prenatal la incluya.

LO QUE ES BUENO TENER:

Estos nutrientes tienen evidencia mixta o se basan en teorías sin pruebas sólidas.

- ? **DHA** – Puede reducir el riesgo de parto prematuro. Se encuentra en el pescado.
- ? **Colina** – Hay algo de evidencia de que ayuda al desarrollo del cerebro del bebé. Se encuentra en los huevos y la carne.
- ? **Vitamina D y calcio** – Útiles solo si tu dieta es baja en ellos. No hay un beneficio claro si no es así.

LO QUE PUEDES EVITAR:

A menudo se incluyen, pero no ofrecen beneficios claros a menos que tengas deficiencia. No hacen daño, pero no vale la pena pagar más.

✗ Vitaminas A, E, K, tiamina, riboflavina, niacina, biotina, magnesio, zinc

EN RESUMEN:

Las vitaminas son vitaminas. Las más caras no son mejores. Cualquier marca que tenga los ingredientes importantes está bien.