

El A. B. C. de las Vitaminas Prenatales

Si está investigando vitaminas prenatales, podemos suponer que está considerando un embarazo, o acaba de enterarse que está embarazada. ¡Que emoción! También suponemos que debe de tener algunas preguntas. El embarazo le hace eso a la mujer: nos hace dudar la seguridad de todas las cosas que por lo regular las damos por ignoradas. Aquí en MotherToBaby, respondemos a muchos tipos de preguntas acerca de exposiciones durante el embarazo y durante la lactancia. Pero sin duda, **la pregunta más común que recibo, involucra las vitaminas prenatales.**

Muchas mujeres me preguntan cuál marca de vitaminas prenatales ellas deberían de tomar, o si la marca que usan al corriente es la correcta. Con tantas diferentes vitaminas prenatales disponibles en el mercado y también por prescripción, esta es una muy buena pregunta. Le aplaudo por hacer su investigación. Va a ser una gran mama.

Consejos sobre vitaminas prenatales

Este blog del bebe da una idea general de los ingredientes básicos (vitaminas y minerales) que han sido sugeridos en las vitaminas prenatales para la típica mujer saludable. Ya que los especialistas de MotherToBaby no pueden dar recomendaciones de ninguna marca, este blog no incluirá los nombres de las vitaminas prenatales disponibles en el mercado. En su lugar, este blog trata de enumerar el tipo y la cantidad de vitaminas y minerales que han sido sugeridos para las vitaminas prenatales.□

Antes de entrar de fondo en el tema, tenemos unos consejos básicos. El **1er. Consejo:** Le recomendamos que hable con su proveedor de salud acerca de las opciones en vitaminas prenatales, ya que él/ella conoce mejor su salud y lo que necesita. Como mencionamos, repasaremos las vitaminas prenatales para mujeres saludables. Hay mujeres que por alguna condición requieran tomar algún nutriente diferente.□

El **2do. Consejo** que siempre menciono es que puede ser más fácil y barato (dependiendo en su cobertura de seguro médico) pedir a su proveedor de salud que le dé una receta para vitaminas prenatales.

El **3er. Consejo:** No compre vitaminas prenatales que contengan ingredientes herbales. Los productos de hierbas no han sido estudiados para su uso durante el embarazo y la lactancia. Esos productos no son regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos, y no existen recomendaciones estándares. En adición a esto, la pureza de los ingredientes disponibles en el mercado puede ser preocupante. Para más información acerca de por qué los productos herbales deben ser evitados, por favor vea nuestra hoja informativa de MotherToBaby acerca de [productos herbales](#).

Las vitaminas prenatales contienen vitaminas y minerales. La mejor forma para obtener las vitaminas y minerales necesarios para el cuerpo es por medio de una dieta saludable. Las vitaminas prenatales sirven para completar el incremento de vitaminas y minerales necesarios durante el embarazo.

La **Referencia de Ingesta Dietética** (DRI, por sus siglas en inglés) ayuda a las personas a saber qué cantidad de vitaminas o minerales deben ingerir cada día.

Algunas vitaminas y minerales también tienen una recomendación llamada **Nivel de Consumo Máximo Tolerable** (UL, por sus siglas en inglés). Esta recomendación está diseñada para ayudarnos a saber cuáles son los niveles de consumo diario máximo para una persona saludable.

La referencia de ingesta dietética y el nivel de consumo máximo tolerable sirven como guía para asegurar que

estamos recibiendo lo suficiente de algo bueno, pero también para no excedernos.

Como mencionado anteriormente, las vitaminas no deben ser la única fuente de nutrientes. Por eso mismo, sus vitaminas no deben de contener el 100% de la referencia de ingesta dietética (DRI). Recuerde que debe de tomar en cuenta otras fuentes ricas en vitaminas o minerales al sumar su ingesta diaria. Esto quiere decir que incluye las fuentes nutricionales en los alimentos y en otros suplementos que usted toma. La referencia de ingesta dietética puede variar dependiendo de su edad, sexo, y condición de embarazo o lactancia. Si usted tiene una condición médica, hable con su proveedor de salud/dietista de sus necesidades nutricionales específicas.

Investigaciones acerca de la ingesta de vitaminas y minerales a niveles más altos de lo indicado en la referencia de ingesta dietética (DRI) y en el nivel de consumo máximo tolerable (UL) durante el embarazo, son limitadas. Por la falta de información que existe acerca de niveles altos de vitaminas y minerales durante el embarazo, es generalmente recomendado que las mujeres embarazadas no se excedan a lo recomendado en la referencia de ingesta dietética, a menos que sean prescritas por su proveedor de salud para el tratamiento médico de alguna deficiencia o condición médica.

Ahora, la pregunta principal: **¿Cuáles son las vitaminas y minerales prenatales básicos, que generalmente son sugeridos para mujeres saludables, y cuáles son las cantidades de cada vitamina y mineral que las mujeres necesitan durante el embarazo?**

Vitaminas y minerales

Para mujeres embarazadas mayores de 19 años, las primeras 5 vitaminas y minerales enumerados a continuación, son los suplementos básicos que pueden beneficiar a mujeres saludables que están embarazadas. La referencia de ingesta dietética y el nivel de consumo máximo tolerable durante el embarazo están enumerados. No todos tienen una recomendación de nivel de consumo máximo tolerable.

- **Hierro:** DRI: 27 mg. UL: 45 mg.
- **Calcio:** DRI: 1,000mg. UL: 2,500mg. Los suplementos deben de tener por lo menos 250 mg, pero todas las mujeres deben de ingerir 1,000 mg diarios de calcio elemental.
- **Ácido Fólico** DRI: 6 mcg (0.6 mg) to 8 mcg (0.8 mg). Por lo menos 4 mcg (0.4 mg) deben de estar en la vitamina prenatal.
- Todas las mujeres que quedan embarazadas deben de recibir suficiente ácido fólico, aun cuando no están planeando un embarazo. Por favor vea nuestra [hoja informativa acerca de la importancia del ácido fólico](#).
- **Yodo:** DRI: 220 mcg to 290 mcg. UL: 1,100 mcg. Por lo menos 150 mcg deben de estar en la vitamina prenatal. MotherToBaby tiene una [hoja informativa acerca del yodo](#).
- **Vitamina D (calciferol):** DRI: por lo menos 15 mcg (600 IU). UL 100 mcg (4,000 IU).

En conjunto con estas sugerencias de suplementos en las vitaminas prenatales, las mujeres embarazadas deben de asegurarse que están tomando suficiente de las vitaminas y minerales que enlistamos a continuación. Si no puede recibir lo suficiente por medio de sus alimentos, un suplemento puede ayudar.

- **Vitamina A:** DRI 770 mcg. UL 3,000 mcg.
 - Vitamina A se encuentra primordialmente de dos maneras: En carotenos a base de planta (beta-caroteno) y en retinoides a base de animales (retino, retinalo, ácido retinoico, palmitato de retino y acetato de retino).
 - Busque la vitamina A derivada del beta-caroteno. Beta-caroteno suele a acumular menos niveles tóxicos en el cuerpo a comparación de los retinoides. Además, altos niveles de retinoides han sido asociados con un incremento en el riesgo de defectos congénitos.

- **Vitaminas B**

- Hay 8 vitaminas B:

- Vitamina B₁ / tiamina: DRI: 1.4 mg
- Vitamina B₂ / riboflavina: DRI: 1.4 mg
- Vitamina B₃ / niacina: DRI: 18 mg
- Vitamina B₅ / ácido pantoténico: 6 mg
- Vitamina B₆ / piridoxina: DRI 1.9 mg
- Vitamina B₇ / biotina: DRI: 30 mcg
- Vitamina B₉ / ácido fólico (mencionada anteriormente)
- Vitamina B₁₂ / cobalamina: DRI: 2.6 mcg

- Estas son parte de un grupo de vitaminas solubles en agua, lo que significa que su cuerpo no las deposita como reserva. Así que es menos probable que estas se acumulen en niveles tóxicos en su cuerpo. Si usted y su proveedor de salud creen que no recibirá suficiente de las vitaminas B por medio de la dieta, entonces puede buscar una vitamina prenatal que las incluya. Todas las vitaminas prenatales deben de incluir por lo menos ácido fólico (Vitamina B₉), que como mencioné anteriormente, es una vitamina esencial para el embarazo.
- **DHA/ Ácidos Grasos Omega-3:** Estos no son claramente definidos en el DRI, pero en el año 2000 se sugirió que las mujeres embarazadas trataran de recibir 300 mg/al día. La mejor manera de recibir estos nutrientes es incluir el pescado en su dieta. MotherToBaby tiene un **blog acerca del pescado** en el embarazo. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) también tiene una guía para saber cuáles son las mejores opciones de pescado durante el embarazo y divide el pescado en categorías de más recomendados, a veces recomendados y los que debe de evitar. La guía se encuentra aquí: **Consejos sobre comer pescado**. Sin embargo, si no recibe suficiente en su dieta, su proveedor puede sugerir un suplemento de DHA durante su embarazo.
- **Vitamina E:** DRI: 15 mg. UL: 1,000 mg.
- **Vitamina C:** DRI: 85 mg. UL: 2,000 mg
- **Zinc:** DRI. 11 mg. UL: 40 mg.

Es recomendado que empiece a tomar vitaminas prenatales antes de quedar embarazada; como mínimo, tomar ácido fólico diariamente. Si usted ya está embarazada, empiece ahora mismo.

De nuevo, si usted tiene una condición médica, (que incluye, pero no está limitada a la diabetes, enfermedad celiaca, trastorno alimenticio, mal uso de sustancias, malabsorción, síndrome de intestino irritable o historial de cirugía bariátrica), hable con su proveedor de salud acerca de sus necesidades nutricionales específicas.

Ahora que usted es una experta para leer las etiquetas de vitaminas, usted puede (con el consejo de su proveedor de salud) seleccionar una buena opción para usted. MotherToBaby siempre está disponible para responder a todas sus preguntas de exposiciones durante el embarazo y lactancia. El embarazo le puede traer muchos momentos llenos de felicidad para usted y su familia. MotherToBaby está a su servicio para ayudarle a usted y a su proveedor a sentirse cómodos con la información al día de medicaciones y más.

Referencias seleccionadas

- ACOG Nutrition During Pregnancy FAQ001. 2018.
- ACOG Committee on Obstetric Practice. ACOG Committee Opinion No. 495: Vitamin D: Screening and supplementation during pregnancy. Obstet Gynecol 2011; 118:197. Reaffirmed 2019.
- Becker DV, et al. 2006. Iodine supplementation for pregnancy and lactation—United States and Canada: recommendations of the American Thyroid Association. Thyroid; 16:949-951.
- 2018. National Report on Biochemical Indicators of Diet and Nutrition in the U.S. Population. Center for Disease Control and Prevention.
- Council on Environmental Health. 2014. Iodine deficiency, pollutant chemicals, and the thyroid: new information on an old problem. Pediatrics 133: 1163-1166.
- 2005. Dietary Supplement Labeling Guide: Appendix C. Food and Drug Administration.
- Glinioer D. 2007. The importance of iodine nutrition during pregnancy. Publ Health Nutr; 10:1542-1546.
- Institute of Medicine (US) Food and Nutrition Board. 1998. Dietary Reference Intakes: A Risk Assessment Model for Establishing Upper Intake Levels for Nutrients. Washington (DC): National Academies Press (US).
- Natural Medicines Database. Available at naturalmedicines.com
- NIH: Nutrient Recommendations: Dietary Reference Intakes (DRI).
- Obican SG, et al. 2012. Teratology public affairs committee position paper: Iodine deficiency in pregnancy. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol; 94(9):677-82.
- Segal K, et al. 2018. Recommending Prenatal Vitamins: A Pharmacist's Guide.
- The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Dietary Reference Intakes Tables and Application.
- Trumbo P, et al. 2001. Dietary reference intakes: vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. J Am Diet Assoc 101:294-301.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 5 de enero de 2021.