

## Instrucciones para las dosis correctas de las multivitaminas:

Al tomar una tableta de multivitaminas



Tomar una (1) tableta **cada día**.



Puede ser bueno **tomar la multivitamina con alimentos**.



Beber agua **para ayudarle a tragar la multivitamina**.

## Apuntar las dosis:

Cada día que tome una multivitamina, apunte la fecha correspondiente en el calendario.

enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio	julio	agosto	septiembre	octubre	noviembre	diciembre
1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	30	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

# Nutriendo Madres Sanas

Dieta completa y multivitaminas diarias



# Multivitaminas + Dieta completa

Las mujeres embarazadas tienen una mayor necesidad para las vitaminas y los minerales. Una multivitamina, tomada a diario, es una manera excelente para satisfacer esta necesidad, ya que muchas mujeres no reciben los nutrientes suficientes sólo consumiendo alimentos. Entre más temprano que una mujer empieza a tomar una multivitamina, mayor será el impacto que las vitaminas y los minerales pueden tener sobre su salud y la salud de su hijo.

## Las multivitaminas prenatales pueden ayudar a:

- Reducir la anemia
- Apoyar un sistema inmunológico más saludable
- Aumentar el peso de nacimiento, disminuir el número de recién nacidos pequeño para su edad gestacional, disminuir la cantidad de nacimientos prematuros y reducir la mortalidad de los recién nacidos a los seis meses de edad.
- Crear una base fuerte para que su bebé crezca y se desarrolle en un niño saludable

Los bebés deben ser **amamantados exclusivamente** durante los primeros 6 meses de vida. Luego, a los 6 meses de vida, se recomienda a comenzar la alimentación complementaria.

Las mujeres embarazadas deben comer una dieta completa, es decir que incluya una variedad de frutas y verduras, así como granos integrales, nueces, frijoles, carnes sin grasa y productos lácteos.



### Vitamina D

- Apoya el desarrollo y mantenimiento de los huesos.
- Buenas fuentes de alimentos con vitamina D incluyen el pescado grasoso y las comidas fortificadas, como la leche y los cereales.

### Calcio

- Mantiene fuerte a los huesos de la madre.
- Buenas fuentes de alimentos con calcio incluyen la leche y los productos lácteos, la col rizada, las almendras, y el salmón.

### Ácido fólico

- Ayuda a prevenir los defectos de la columna vertebral.
- Buenas fuentes de alimentos con ácido fólico incluyen verduras de hojas verdes, los granos integrales, los frijoles y las semillas y nueces.

### Hierro

- Ayuda a prevenir la anemia.
- Buenas fuentes de alimentos incluyen la carne, el pollo, los frijoles, las espinacas y el brócoli.