

# Essential Micro

LC103

## GESTATIAL ESSENTIAL (60 cápsulas gelatina blanda + 60 cápsulas gelatina dura)

COMPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE VITAMINA Y MINERALES ADAPTADOS A LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DEL EMBARAZO.



### INDICACIONES

- Prevenición del retraso del crecimiento y prematuridad.
- Programación genética de absorción de hierro, magnesio, calcio...
- Desarrollo del crecimiento, del cerebro, del sistema neuronal, del tiroides.
- Resistencia a las infecciones, alergias...
- La suplementación en la madre además permite prevenir:
  - Astenia.
  - Depresión post parto.
  - Diabetes, hipotiroidismo.
  - Infecciones.

### POSOLOGÍA

La posología solo se indica a título informativo y deberá ser adaptada a cada paciente según el criterio de un profesional de la salud.

**Tomar 1 cápsula gelatina dura en el desayuno y 1 cápsula gelatina blanda en la cena.**

#### VITAMINAS GRUPO B

Crecimiento.  
Inmunidad.  
División celular.  
Desarrollo cerebral.  
Cierre del tubo neural...

#### VITAMINA D3

Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune.  
Contribuye al proceso de división celular.

#### VITAMINAS E

Protección daño oxidativo.

#### VITAMINA C

Protección daño oxidativo.  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

#### COLINA

Contribuye al metabolismo normal de la homocisteína.

#### DHA

Contribuye a un correcto desarrollo del tejido nervioso central y retiniano del futuro bebe.

#### ZINC

Aumenta las probabilidades de embarazo.

#### SELENIO

Aumenta las probabilidades de embarazo.  
Protección daño oxidativo.

#### YODO

Función cognitiva normal.

#### HIERRO

Contribuye a la formación normal de los glóbulos rojos y hemoglobina.

#### MANGANESO

Sistema óseo y articular.  
Protección daño oxidativo.

#### COBRE

Protección daño oxidativo.  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.  
Potencia la síntesis de colágeno y elastina.

#### MOLIBDENO

Cofactor enzimático.

#### MAGNESIO

Contribuye al metabolismo energético normal.

# Essential Micro

## LC103

### GESTATIAL ESSENTIAL

(60 cápsulas gelatina blanda + 60 cápsulas gelatina dura)

Es conocida la importancia del estado de salud de la futura madre meses antes de producirse la gestación y una vez que ya se ha conseguido el embarazo. Los objetivos fundamentales son cubrir las necesidades nutricionales de la mujer embarazada, preparar el organismo de la madre para el parto, satisfacer las exigencias nutritivas del bebé y asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia. Es importante tener una alimentación sana, una dieta equilibrada y asegurar mediante suplementos el correcto aporte de micronutrientes necesarios para el organismo. Esto facilitará y prevendrá futuras complicaciones durante el embarazo.

- **Colina**, contribuye al metabolismo normal de la homocisteína, muy importante durante la etapa de gestación. Es fundamental para la formación de la acetilcolina, el neurotransmisor más importante que tiene el cerebro.
- **DHA**, contribuyen a un correcto desarrollo del tejido nervioso central y retiniano del futuro bebe.
- **Hierro**, contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. El aporte de hierro es fundamental debido a que el volumen sanguíneo de la madre aumenta. Además, durante el parto hay pérdida de sangre, por lo que sus requerimientos suelen ser altos incluso después del embarazo. Para mejorar su absorción se debe tomar con el estómago vacío y junto con vitamina C - como un zumo de naranja, pomelo, kiwi o tomate - y siempre sin café o té ya que reducen su absorción.
- **Vitamina B1**, algunos estudios sugieren que la deficiencia de tiamina puede afectar el desarrollo cerebral fetal debido a trastornos metabólicos subclínicos en los sistemas enzimáticos dependientes de tiamina involucrados en la síntesis de lípidos y nucleótidos en el cerebro. Por otro lado el aumento de la ingesta preconcepcional de tiamina se ha correlacionado con una disminución de las náuseas en la madre y un menor riesgo de hendidura orofacial en el feto.
- **Vitamina D3**, un nivel adecuado mejora las condiciones del endometrio, creando un ambiente equilibrado entre células inmunes y moléculas inflamatorias para que el embrión tenga más posibilidades de implantar. Ayuda en la implantación del embrión y mejora los resultados de la fecundación in vitro. Prevenir y tratar la deficiencia de vitamina D en la concepción y el embarazo es importante para optimizar la salud ósea materna y fetal y para apoyar el crecimiento saludable del feto.
- **Vitamina E**, no debe faltar durante la gestación ya que tiene un impacto positivo en el sistema nervioso, contribuye a impulsar el desarrollo neurológico del bebé y le fortalece contra las infecciones.
- **Vitamina C**, está implicada en los procesos de crecimiento y reparación de tejidos del feto. También mejora la absorción de hierro y el sistema inmunitario.
- **Ácido fólico**, se recomienda la suplementación de ácido fólico desde que se planifica un embarazo. Una cantidad baja de folato materno es un factor de riesgo de defectos del tubo neural en el feto en desarrollo. Es útil para prevenir determinados defectos congénitos y además resulta esencial en el proceso de división celular del embrión y para el crecimiento de los tejidos maternos en el embarazo. Este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria suplementaria de ácido fólico de 400 µg durante al menos un mes antes de la concepción y hasta tres meses después de esta.
- **Zinc**, su consumo adecuado garantizará el correcto desarrollo del feto y que su crecimiento se dé apropiadamente.
- **Selenio**, contribuye al correcto funcionamiento de la tiroides. También ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable y funciona como antioxidante.
- **Yodo**, es fundamental para la síntesis de hormonas tiroideas, responsables del metabolismo basal de la mujer embarazada. Durante el embarazo las hormonas tiroideas aumentan por su contribución en el crecimiento del feto y maduración de tejidos. Una carencia de yodo influye en el desarrollo del sistema nervioso del niño. La mujer embarazada necesita 50 µg más que en normalidad.

- **Manganeso** es un mineral importante durante el embarazo ya que contribuye a la formación de los huesos y cartílagos del feto. También es beneficioso para descomponer los aminoácidos, el colesterol y los hidratos de carbono lo que es imprescindible para el crecimiento del feto.
- **Cobre**, interviene en el normal funcionamiento de numerosas enzimas por lo que su déficit altera la producción de ATP, la peroxidación lipídica, la activación hormonal, la angiogénesis y provoca alteraciones pulmonares y esqueléticas. Durante el embarazo normal los niveles de cobre en plasma materno aumentan progresivamente. Su déficit se ha asociado a mayor riesgo de rotura prematura de membranas y parto pretérmino.
- **Molibdeno**, desempeña un papel vital en la excreción de orina y también facilita la desintoxicación del hígado. Su deficiencia provoca en una mujer embarazada que no está absorbiendo una cantidad adecuada de molibdeno un aumento de la frecuencia cardíaca, ceguera nocturna, trastornos de la boca o las encías o la sensibilidad a los sulfitos.

## VALORES NUTRICIONALES

	Por 1 cápsula blanda	%VRN*
Aceite de PESCADO	500 mg	-
- de los cuales:		
EPA (Ácido eicosapentaenoico)	50 mg	-
DHA (Ácido docosahexaenoico)	250 mg	-
Vitamina E	3,35 mg	28 %

\* %VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.

	Por 1 cápsula dura	%VRN*
Hierro	14 mg	100 %
Bitartrato de colina	75 mg	-
Vitamina C	40 mg	50 %
Zinc	5 mg	50 %
Vitamina E	9 mg	75 %
Niacina	16 mg	100 %
Selenio	55 µg	100 %
Vitamina D3	10 µg	200 %
Manganeso	1 mg	50 %
Riboflavina	1,4 mg	100 %
Vitamina B6	1,4 mg	100 %
Cobre	0,5 mg	50 %
Tiamina	1,1 mg	100 %
Yodo	220 µg	146 %
Ácido fólico	400 µg	200 %
Biotina	50 µg	100 %
Vitamina B12	2,5 µg	100 %

## PRESENTACIÓN

- Caja de 60 cápsulas gelatina blanda de 696,92mg.
- + 60 cápsulas gelatina dura de 511,2mg.

### Bibliografía

• Gernand AD, Schulze KJ, Stewart CP, West KP Jr, Christian P. Micronutrient deficiencies in pregnancy worldwide: health effects and prevention. Nat Rev Endocrinol 2016;12(5):274-89. • Irlés Rocamora JA, Iglesias Bravo EM, Avilés Mejía S, Bernal López E, Benito del Valle Galindo P, Moriones López I, et al. Valor nutricional de la dieta en embarazadas sanas. Resultado de una encuesta dietética en gestantes. Nutr Hosp 2003;18:248-52. • López Rodríguez MJ, Sánchez Méndez JJ, Sánchez Martínez MC, Calderay Domínguez M. Suplementos en embarazadas: controversias, evidencias y recomendaciones. Inf Ter Sist Nac Salud 2010;34:117-28. • MRC Vitamin Study Research Group. Prevention of neural tube defects: results of the Medical Research Council Vitamin Study. Lancet 1991;338(8760):131-7.

