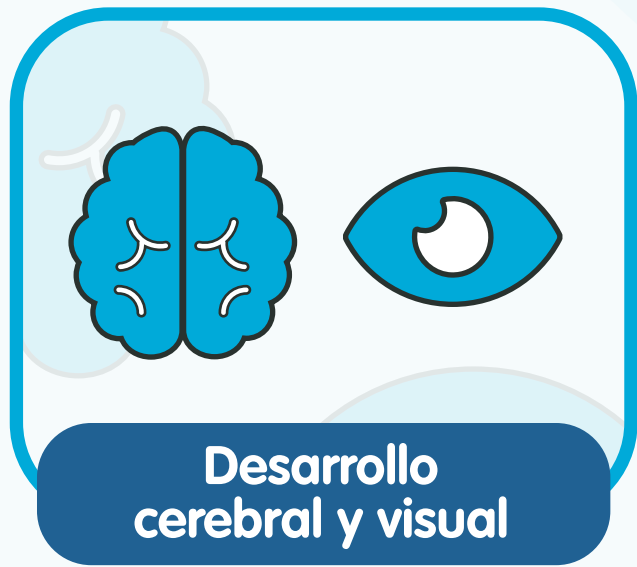


DHA



El DHA durante el embarazo y la lactancia ayuda al desarrollo cerebral y visual del feto, este se debe de suplementar durante el último trimestre de embarazo y durante la lactancia debido a que los primeros seis meses postparto aun no se produce naturalmente por el cuerpo, siendo la suplementación o la dieta, la única fuente para el bebé.¹

Fuente de DHA para el feto

La Madre transfiere sus reservas de DHA, acumuladas principalmente en el hígado y el tejido adiposo, a través de la placenta.

Período más vulnerable

El requerimiento de DHA aumenta en los últimos 3 meses de gestación, para un buen desarrollo del sistema nervioso y la vista.

Es recomendable que las mujeres que planean quedarse embarazadas tengan un DHA adecuado en su dieta, para apoyar el desarrollo del feto y del bebé.



Fuente de DHA para el feto

La Madre transfiere sus reservas de DHA, a través de la leche materna.

Período más vulnerable

Desde el nacimiento hasta los 2 o 3 primeros años de vida para un buen funcionamiento del cerebro y la retina.



Para satisfacer la alta demanda de DHA por parte del feto durante su desarrollo acelerado, la madre debe aumentar su ingesta de DHA.

Atún • Salmón • Sardina • Anchoa • Aceite de linaza • Aceite de coco
Aceite de canola • Nuez de la India • Nuez de Macadamia • Almendra

Sin embargo, muchas veces, para lograr cubrir las necesidades de DHA es importante tener una suplementación adecuada

Una mujer embarazada necesita al menos 200 mg de DHA al día.