

Michael's® Naturopathic Programs
Soporte nutricional para la reproducción

Alimento para el proceso reproductivo incluye muchas cosas – y no de muchos. Por ejemplo, el uso materno de drogas peligrosas y productos químicos tiene un efecto potencialmente peligroso en el feto y recién nacido. Hay una enorme lista de productos potencialmente peligrosos, así que pregunta todo lo que ingieren. También, el sentido común sugiere que los peligros de fumar, drogas y el consumo de alcohol se multiplicaron por dos durante el embarazo. Exposición a la radiación es otro peligro y precaución, especialmente durante el primer trimestre del embarazo.

Ambos esposos desempeñan un papel en el proceso reproductivo. Para la procreación sana, es aconsejable para ambos socios luchar por el bienestar sano.

Los comités de expertos en dietas dietéticas aconsejan que es necesario aumentar la ingesta de la mayoría de las vitaminas y minerales durante el embarazo y la lactancia. Estos comités todos de acuerdo en que la suplementación materna tiene, en general, un efecto positivo sobre el peso al nacer.

La siguiente información se proporciona para ayudarle a entender mejor el papel que juegan ciertos nutrientes en la salud general durante el ciclo reproductivo, así como los procesos de reproducción embarazo y la lactancia. Esos nutrientes son:

La **VITAMINA A** es un nutriente liposoluble que juega un papel importante en la formación saludable de los huesos, dientes y piel. Es necesario durante el embarazo y la lactancia. Dado que los requisitos fetales para la vitamina A aumentan las necesidades maternas, un aumento del 25% sobre la ingesta pre-embarazo es aconsejado por muchos expertos.¹ Vitamina A es utilizada por el cuerpo para el crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo y para un cabello sano.

BETA CAROTENO es la fuente preferida para la vitamina A para una serie de razones muy importantes. Beta caroteno no es tóxico ya que el cuerpo convierte el beta caroteno en vitamina A sólo como sea necesario. Beta caroteno es uno de los nutrientes antioxidantes como la vitamina C, vitamina E y selenio.

La **VITAMINA C** tiene muchos usos en el cuerpo y, durante el embarazo, existe una necesidad creciente. La leche materna contiene una amplia variación de contenido de ácido ascórbico por litro, generalmente entre 40-55 mg. Es esencial para la absorción de hierro inorgánico, funciones en la producción de colágeno y es esencial para el sistema inmunológico. La vitamina C es necesaria para los dientes sanos, encías y huesos mientras que afectan la integridad de las estructuras colágenas en los vasos sanguíneos. La vitamina C está implicada en la conversión del ácido fólico en ácido fólico.

La **VITAMINA D** es un alimento importante en el ciclo reproductivo. Facilita la absorción de calcio y participa en el metabolismo óseo. Estudios han demostrado que la vitamina D juega un papel en promover el equilibrio de calcio positivo en mujeres embarazadas y de sus metabolitos, 25-hidroxivitamina D, atraviesa libremente la placenta.²

La **VITAMINA E** protege las vitaminas liposolubles y es esencial para el cabello, piel y membranas mucosas. También participa en la síntesis de hemoglobina.

La **VITAMINA B12** ayuda a células de sangre rojas normales de forma y un sistema nervioso sano. B12 es importante el papel que desempeña en la síntesis de ADN y el metabolismo de las unidades de carbono solo. También ayuda al cuerpo a metabolizar las grasas, los carbohidratos y las proteínas con más eficacia.

ÁCIDO FÓLICO es necesario para el crecimiento, la división de las células y para la formación de glóbulos rojos. Ayuda con la reproducción y es necesario para la salud de las glándulas y el hígado. El ácido fólico forma el ácido tetrahidrofólico de la coenzima, que transfiere unidades de un carbono a varios compuestos en la síntesis de ADN, ARN y cisteína.³ Existen evidencias que la ingesta de ácido fólico durante los años de maternidad puede reducir el riesgo de embarazo de defecto del tubo neural.⁴ Aproximadamente el 25% de las embarazadas normales en los Estados Unidos han marginal a niveles bajos del suero.

HIERRO la suplementación es esencial para casi todos los embarazos, especialmente en los casos de mujeres con niveles de ferritina sérica baja. Estudios indican que el 20% de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos entrar en embarazo con baja de hierro y puede tener dificultad para satisfacer las demandas de hierro aumento de embarazo por dieta sola.⁵ La ingesta dietética diaria recomendada es 30 mg de hierro suplementario durante todo el embarazo.

COMPLEJO B vitaminas se deben considerar durante el embarazo por dos razones: (1) niveles generalmente rechazar durante el embarazo y; (2) fetales niveles superan a los de la madre, lo que refleja el transporte activo a través de la placenta.⁶ Se ha observado una clara reducción del fosfato piridoxal (vitamina B6) en mujeres embarazadas. Los estudios también indican que B6 tienden a aumentar en las mujeres embarazadas con dietas ricas en proteínas. Vitamina B6 es necesaria para el buen funcionamiento de nervios y músculos, incluyendo las células nerviosas sensibles a la presión y músculos cardíacos. B1 (Tiamina) es importante para el metabolismo de los carbohidratos, la digestión y el funcionamiento del corazón. La **NIACINA** es un nutriente del complejo B que desempeña un papel en el crecimiento y el buen funcionamiento del sistema nervioso. La niacina también participa en el metabolismo energético. El **INOSITOL** es necesario para el crecimiento del pelo, el metabolismo de grasas y colesterol y para la formación de lecitina. El **ÁCIDO PANTOTÉNICO** es esencial para el crecimiento, contribuye a las funciones de energía y es necesario para la piel.

SELENIO conserva la elasticidad del tejido y trabaja con la vitamina e. Como vitamina A, C y E, el selenio es un antioxidante.

ZINC ayuda en la digestión y metabolismo de fósforo y proteínas. Es un componente de la insulina y de fluido reproductor masculino. Zinc también participa en el metabolismo del RNA y desempeña un papel en la cicatrización de heridas.

CALCIO es un mineral que es necesario para el metabolismo de los huesos y dientes.

MAGNESIO es esencial para el metabolismo del potasio y del calcio. También se requiere para la movilización de calcio desde el hueso. El magnesio es importante como un

activador de enzimas que intervienen en el metabolismo de carbohidratos y aminoácidos. También desempeña un papel en la actividad neuromuscular y transmisión del impulso.

MANGANESO juega un papel en la activación enzimática. Altos niveles de este nutriente pueden encontrarse en los huesos, el hígado y la glándula pituitaria.

Cómo obtener soporte nutricional

Una nutrición adecuada es importante durante las diversas etapas del proceso reproductivo, especialmente durante el embarazo y la lactancia. **MICHAEL'S® FACTORES REPRODUCTIVOS FEMENINOS** contiene nutrientes conocidos por ser esenciales para el correcto funcionamiento de los órganos y procesos reproductivos, y se complementa con hierbas de ginseng y damiana, ambas conocidas por sus atributos saludables.

Como cada **MICHAEL'S®** suplemento nutricional, estas fórmulas se fabrican con naturales rellenos, aglutinantes y capa. Además, todos los **MICHAEL'S®** los productos están libres de levadura, azúcar y almidón. Algunos productos lácteos, soya y trigo también gratis.

Textos Citados:
^{1,2,3,5,6} Paige, David. *Clinical Nutrition*, 2nd ed. St. Louis: Mosby, 1988. pp.55, 763, 289.
⁴ Food Labeling: Health Claims and Label Statements; Foliates and Neural Tube Defects. Federal Register, V.59, No.2. January 4, 1994.

Supplement Facts
Serving Size: Three (3) Tablets

Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as Beta Carotene)	750 mcg 83%
Vitamin C (as Calcium Ascorbate)	300 mg 333%
Vitamin E (as d-alpha Tocopherol Succinate)	67 mg 447%
Niacin (as Nicotinamide)	50 mg 313%
Folate (as [6S]-5-methyltetrahydrofolic acid equivalent to 300 mcg of [6S]-5-methyltetrahydrofolic acid, glucosamine salt **)	150 mcg DFE 38%
Vitamin B12 (as Methylcobalamin)	250 mcg 10,417%
Pantothenic Acid (as d-Calcium Pantothenate)	100 mg 2000%
Calcium (from Dicalcium Phosphate, Calcium Ascorbate, Calcium Amino Acid Chelate)	96 mg 7%
Magnesium (as Magnesium Amino Acid Chelate)	50 mg 12%
Zinc (as Zinc Monomethionine***)	30 mg 273%
Selenium (as L-Selenomethionine)	50 mcg 91%
Manganese (as Amino Acid Chelate)	11 mg 478%
Proprietary Blend	725 mg
Asian Ginseng Root (<i>Panax ginseng</i>), Damiana Leaf (<i>Turnera aphrodisiaca</i>), Inositol, L-Arginine, L-Glutamine, Fenugreek Seed (<i>Trigonella foenum-graecum</i>), Saw Palmetto Berry (<i>Serenoa serrulata</i>), L-Cysteine Hydrochloride and Clove (Flower Bud) (<i>Syzygium aromaticum</i>)	

**Daily Value not established.

OTHER INGREDIENTS: Microcrystalline Cellulose, Stearic Acid, Modified Cellulose Gum, Vegetable Magnesium Stearate, Silicon Dioxide and Clear Coating (Hydroxypropyl Methylcellulose).

**Quatrefolic® is a registered trademark of Gnosis S.p.A. Patent No. 7,947,662.

***OptiZinc® is a Trademark of InterHealth Nutraceuticals, Inc.



Supplement Facts
Serving Size: Three (3) Tablets

Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as Beta Carotene)	1500 mcg 167%
Vitamin C (as Calcium Ascorbate)	500 mg 556%
Vitamin E (as d-alpha Tocopherol Succinate)	150 mg 1000%
Thiamin (as Thiamin Hydrochloride)	50 mg 4167%
Niacin (as Nicotinic Acid)	50 mg 313%
Folate (as [6S]-5-methyltetrahydrofolic acid equivalent to 300 mcg of [6S]-5-methyltetrahydrofolic acid, glucosamine salt **)	150 mcg DFE 38%
Pantothenic Acid (as d-Calcium Pantothenate)	50 mg 1000%
Calcium (as Calcium Ascorbate)	60 mg 5%
Zinc (as Zinc Monomethionine***)	75 mg 682%
Proprietary Blend	987 mg
Flax Seed Extract (55% alpha-Linolenic Acid), Asian Ginseng Root (<i>Panax ginseng</i>), Damiana Leaf (<i>Turnera aphrodisiaca</i>), Licorice Root (<i>Glycyrrhiza glabra</i>), Gotu Kola (Aerial Part) (<i>Centella asiatica</i>), Red Raspberry Leaf (<i>Rubus idaeus</i>), Wild Yam Root (<i>Dioscorea villosa</i>), Cayenne Fruit (<i>Capiscum annuum</i>) and Clove (Stem) (<i>Syzygium aromaticum</i>)	

**Daily Value not established.

OTHER INGREDIENTS: Microcrystalline Cellulose, Dicalcium Phosphate, Stearic Acid, Modified Cellulose Gum, Vegetable Magnesium Stearate, Silicon Dioxide and Pharmaceutical Glaze (Shellac, Povidone).

**Quatrefolic® is a registered trademark of Gnosis S.p.A. Patent No. 7,947,662.

***OptiZinc® is a Trademark of InterHealth Nutraceuticals, Inc.



These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

©2018 MICHAEL'S® NATUROPATHIC PROGRAMS
6003 RANDOLPH BLVD
SAN ANTONIO, TEXAS 78233
A SUBSIDIARY OF INNER HEALTH GROUP HOLDINGS, LLC.



CONSUMER INFORMATION SERVICES
VOICE MAIL: 800-845-2730
michaelshealth.com