



I. ¿Qué es NATALBEN Supra?

Durante el embarazo se produce un aumento de las necesidades de vitaminas, minerales y oligoelementos. Es un periodo de la vida en la que se debe prestar especial atención a la dieta, ya que los alimentos ingeridos por la madre son la principal fuente de nutrientes del bebé.

NATALBEN Supra es un complemento alimenticio que ayuda a cubrir los requerimientos nutricionales de la mujer durante todo el embarazo.

II. Papel de los principales componentes de NATALBEN Supra

- **Ácido fólico y Vitamina B12:** el ácido fólico actúa desde el inicio de la gestación, por lo que se recomienda su suplementación en la mujer embarazada. Esta vitamina contribuye al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo.

Una ingesta suplementaria de ácido fólico incrementa el nivel de folato materno. Una cantidad baja de folato materno es un factor de riesgo de defectos del tubo neural en el feto en desarrollo. Se informa que 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. Además, el ácido fólico y la vitamina B12 contribuyen al proceso de división celular.

- **Yodo:** durante el embarazo aumentan las necesidades de yodo que contribuye a la función cognitiva normal.
- **Hierro:** en el embarazo se produce un aumento considerable de los requerimientos de hierro para asegurar las reservas de la madre y el adecuado aporte al niño. Es un mineral muy importante ya que contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo y al proceso de división celular.
- **Vitamina D:** se precisan niveles adecuados de vitamina D en la madre durante el embarazo para que el calcio se absorba correctamente. La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos y el funcionamiento de los músculos en condiciones normales. Además, la vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- **Ácidos grasos Omega-3:** la ingesta materna de DHA contribuye al desarrollo normal del cerebro y de los ojos del feto. Se informa a las mujeres embarazadas que este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 200 mg de DHA además de la ingesta diaria recomendada de ácidos grasos omega-3 para los adultos, esto es, 250 mg de DHA y de ácido eicosapentaenoico (EPA).
- **Luteína y Zeaxantina:** la luteína y la zeaxantina son pigmentos amarillos naturales llamados carotenoides que están presentes de forma natural en frutas y verduras. El cuerpo humano no puede producirlas y depende de la ingesta dietética para obtenerlas.

La luteína y la zeaxantina se concentran en el cuerpo humano en regiones ricas en ácidos grasos poliinsaturados/DHA y son componentes estructurales del ojo y del cerebro.

La cantidad de luteína y zeaxantina aumentan durante el embarazo en el plasma de la madre, de hecho son los carotenoides más abundantes en la placenta y en la sangre del cordón umbilical donde su concentración depende de la que tenga la madre. La luteína y la zeaxantina se encuentran en el ojo del bebé a partir del segundo trimestre de gestación. Por otro lado, la luteína y la zeaxantina se encuentran de forma natural en el calostro y la leche materna y su cantidad depende de la ingesta de la madre de estos carotenoides.

La luteína y zeaxantina utilizadas en NATALBEN Supra proceden de un preparado purificado que se obtiene a partir de la flor de caléndula (*Tagetes erecta*) y tiene estudios clínicos propios.

III. Composición

Ingredientes: aceite de pescado (DHA/EPA Omega-3), gelatina, humectante (glicerina E-422), magnesio (óxido de magnesio), hierro (fumarato ferroso), Luteína 20% extraído de *Tagetes erecta* (luteína/zeaxantina), vitamina C (ácido L-ascórbico), espesante (cera amarilla de abejas E-901), niacina (nicotinamida), zinc (óxido de zinc), ácido pantoténico (D-pantotenato cálcico), emulgente (lecitina de girasol E-322), vitamina B12 (cianocobalamina), colorante (óxido de hierro marrón E-172), vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (clorhidrato de tiamina), vitamina D3 (colecalfiferol), ácido fólico (ácido pteroilmonoglutámico), yodo (yodato potásico), selenio (selenito sódico), biotina.

Información nutricional	Por cápsula	%VRN* (por cápsula)	Información nutricional	Por cápsula	%VRN* (por cápsula)	Información nutricional	Por cápsula	%VRN* (por cápsula)
Ácido fólico	400 µg	200	Biotina	50 µg	100	Selenio	55 µg	100
Vitamina B12	4,5 µg	180	Vitamina C	40 mg	50	Magnesio	60 mg	16
Vitamina B6	1,4 mg	100	Vitamina D	15 µg	300	Luteína	10 mg	-
Vitamina B1	1,1 mg	100	Yodo	200 µg	133	Zeaxantina	min. 0,5 mg	-
Vitamina B2	1,4 mg	100	Hierro	28 mg	200	Omega-3 (DHA)	200 mg	-
Niacina	16 mg NE	100	Zinc	10 mg	100	Omega-3 (EPA)	40 mg	-
Ácido pantoténico	6 mg	100						

* VRN = Valor de Referencias de Nutrientes

Sin azúcares. Sin lactosa. Sin gluten.

IV. Modo de empleo

Dosis diaria recomendada: tomar una cápsula de NATALBEN Supra al día junto con un vaso de agua.

NATALBEN Supra puede tomarse durante todo el embarazo.

V. Consejos de utilización

- No utilizar en caso de hipersensibilidad al pescado ya que NATALBEN Supra lleva en su composición ácidos grasos omega-3 provenientes del pescado.
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y por un modo de vida sano.
- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.
- Conservar en lugar fresco y seco.
- Consumir preferentemente antes de la fecha indicada en el envase.

Distribuido por: ITALFARMACO S.A.
San Rafael, 3. 28108 Alcobendas (Madrid). España