



# Previta mom<sup>®</sup>

Con Vitaminas y Minerales  
Suplemento Alimenticio



1.<sup>a</sup>  
Generación  
(1931)

3.<sup>a</sup>  
Generación  
(1995)

2.<sup>a</sup>  
Generación  
(1945)

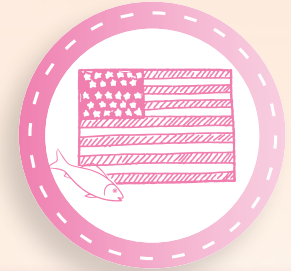


**CONSUMO DE  
pescado en  
el embarazo**

# EL PESCADO Y EL EMBARAZO

## ¿Qué se puede comer con seguridad?

Añadir pescado a su dieta, es una buena manera de consumir **proteínas y ácidos grasos omega 3**, que son saludables sin ingerir demasiadas grasas saturadas. No obstante, casi todos los pescados **contienen trazas de MERCURIO**.



**En enero del 2017**, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (**FDA**, por sus siglas en inglés) y la Agencia de Protección del Medio Ambiente de EE. UU. (**EPA**, por sus siglas en inglés) emitieron **recomendaciones acerca del consumo de pescado** por parte de las mujeres embarazadas o que estuvieran intentando quedar embarazadas, así como también para madres en período de lactancia y padres y madres de niños pequeños.

### Consejos sobre el consumo de pescado

**Lo que las embarazadas y los padres deben saber:**

**El pescado** y otros alimentos ricos en proteínas tienen **nutrientes** que pueden ayudar al **crecimiento y desarrollo** de su hijo.



Sirva de **1 a 2 porciones de pescado** por semana a los niños, **a partir de los 2 años**.



Coma una gran **variedad** de pescados.



Coma de **2 a 3 porciones** de pescado por semana de la lista "MEJORES OPCIONES" o **1 porción** de la lista "BUENAS OPCIONES".



Si come **pescado capturado**, consulte las recomendaciones sobre su consumo. Si no hay ninguna, coma **solo una porción** y ningún otro pescado esa semana.

## Use esta tabla:

como ayuda para elegir qué pescados comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio.

"Las Mejores Opciones" tienen los menores niveles de mercurio.

Las recomendaciones de las diferentes opciones de pescado se hacen con base al estudio: "**Contenido de mercurio en tejidos de peces en México**".

## ¿Qué es una porción?

Para darse una idea, use la palma de su mano.



Para un adulto  
4 onzas



Para niños de 4  
a 7 años, 2 onzas

### MEJORES OPCIONES

Comer de 2 a 3 porciones por SEMANA

Salmón 	Corvina
Bacalao	Lisa
 Camarón	Trucha de agua dulce
 Cangrejo	Robalo
Bagre	 Sardina
Pescado blanco	Atún (enlatado) 
 Calamar	Merluza
Almeja	Lenguado
Tilapia 	

### BUENAS OPCIONES

Comer 1 porción por SEMANA

 Pargo
Mero
Dorado 
Trucha de mar 
Carpa
Bacalao negro
 Atún blanco
Atún de aleta amarilla

### OPCIONES A EVITAR

Los más altos niveles de mercurio

 Atún rojo o de ojo grande
Marlin
 Pez espada
Blanquillo o lofolatilo (Golfo de México)
Tiburón 





Quatrefolic®

El folato de 4. generación de **Previta mom**® es **más soluble** y por lo tanto presenta una **mayor absorción y biodisponibilidad oral**.



## Recomendaciones de uso:

Tomar **una cápsula una vez al día** de preferencia **con el desayuno**. Se puede tomar después del almuerzo o de la comida, **durante la preconcepción, gestación y lactancia**.

## Caja con 30 cápsulas

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo consume.

#### Referencias:

1. FDA [Internet] EUA, FDA 2019, [Consultado 6 de enero de 2020]. Advice about Eating Fish For Women Who Are or Might Become Pregnant, Breastfeeding Mothers, and Young Children. Disponible en: <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>. 2. Quatrefolic [Internet] Milán, Italia: Quatrefolic 2019, [Consultado 14 de Noviembre de 2019] The 4th Generation folate Product overview. Disponible en: <https://www.quatrefolic.com/index.php>. 3. Grosbois SB. Informe resumido sobre contenido de mercurio en tejidos de peces de México. Comisión para la Cooperación Ambiental. 2013; p 1-31.

Clave de almacén: PM20C254

