



Envase con 30 cápsulas

### 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. Además, la vitamina D es necesaria para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños.

• **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).

### III. Composición

**Ingredientes:** *aceite de pescado* (DHA/EPA Omega-3), agente de recubrimiento (gelatina), fumarato ferroso, ácido L-ascórbico, humectante (glicerina E-422), emulgente (ácidos grasos E-570), humectante (sorbitol E-420), nicotinamida, óxido de zinc, emulgentes (cera amarilla de abejas E-901 y lecitina de girasol E-322), D-pantotenato cálcico, cianocobalamina, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina, colorante (óxido de hierro rojo E-172), ácido pteroilmonoglutámico, colecalfiferol, colorante (óxido de hierro negro E-172), yodato potásico, selenito sódico y 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	Vitamina B3	16 mg	100	Yodo	200 µg	133
Vitamina B12	2,5 µg	100	Ácido pantoténico	6 mg	100	Hierro	28 mg	200
Vitamina B6	1,4 mg	100	Biotina	50 µg	100	Zinc	10 mg	100
Vitamina B1	1,1 mg	100	Vitamina C	40 mg	50	Selenio	55 µg	100
Vitamina B2	1,4 mg	100	Vitamina D	10 µg	200	Omega-3 (DHA)	200 mg	-

\* VRN = Valor de Referencias de Nutrientes

Información nutricional	Por cápsula	Por 100 g
Valor energético	18,89 kJ/4,49 kcal	2278,11 kJ/542,407 kcal
Grasas	0,435 g	52,483 g
- Ácidos grasos saturados	0,066 g	7,930 g
Hidratos de carbono	0,0025 g	0,302 g
- Azúcares	0 g	0 g
Proteínas	0,143 g	17,213 g
Sal	0 g	0 g

Sin azúcares. Exento de gluten.

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

**NATALBEN**  
Supra



Envase con 30 cápsulas

#### 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.

Envase con 30 cápsulas

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



[www.natalben.com](http://www.natalben.com)