

# EMBARAZO Y LACTANCIA

El consumo de Lactoserum combinado con una alimentación balanceada es el mejor apoyo para prevenir alumbramientos prematuros y problemas ligados al desarrollo del bebé, además de favorecer la producción de leche en cantidad y calidad adecuada.

El Lactoserum brinda a las mujeres en estas etapas, nutrientes de excelente calidad que han sido relacionados con la obtención de energía, fortalecimiento del sistema inmunológico, así como una mejor digestión. Estudios sugieren que un adecuado consumo de Minerales durante el embarazo puede beneficiar la salud ósea del feto. Gracias al Lactoserum las mujeres y sus hijos pueden mejorar notablemente su nutrición.

Vitamina B1: Realiza acciones semejantes a las Vitaminas B3 y B5. Refuerza el sistema digestivo e inmunológico. Carne, huevo, pescado, verduras o Lactoserum Suizo LEBASI.





- **Vitamina B2:** Metabolismo de Proteínas, grasas y carbohidratos, antioxidante, reparación de tejidos. Carne roja, vísceras, pescado, leche, huevo, vegetales verdes, harina integral o Lactoserum Suizo LEBASI.
- **Vitamina B6:** Contribuye a la producción de hormonas y al mantenimiento saludable de la piel, cabello, uñas y membranas. Vital para el funcionamiento del sistema nervioso, ojos y glándulas suprarrenales. Cereales integrales, pastas, quesos procesados, jugos de frutas o Lactoserum Suizo LEBASI.
- **Vitamina C:** Síntesis de colágeno, absorción y uso de hierro, conversión del ácido fólico, protege a los ácidos grasos esenciales. Frutos cítricos, espárragos, brócoli, repollo, coliflor, pimiento o Lactoserum Suizo LEBASI.
- **Vitamina E:** Antioxidante, protección del sistema nervioso, musculo esquelético y retina ocular. Aceites vegetales, germen de trigo, arroz o Lactoserum Suizo LEBASI.
- **Cinc:** Constituyente de la insulina, síntesis de Proteínas y ácidos nucleicos. Carne roja, mariscos o Lactoserum Suizo LEBASI.
- **Hierro:** Componente de Lactoferrina, hemoglobina, mioglobina y enzimas, transporte y almacenamiento de oxígeno, coenzima, síntesis de colágeno. Carne, vísceras, leche, huevo, legumbres, espinacas, durazno, almendras, nuez o Lactoserum Suizo LEBASI.
- **Calcio:** Constituyente de huesos, dientes, regulación nerviosa, función muscular, coagulación de la sangre, activación de enzimas. Lácteos, vegetales de hoja, semillas o Lactoserum Suizo LEBASI.

