

COMPARATIVO DE SUPLEMENTOS PRENATALES

BASADO EN EVIDENCIA CIENTÍFICA



MOM[®]
ESSENTIALS

COMPARATIVO DE SUPLEMENTOS PRENATALES

Elegir un suplemento prenatal es una decisión importante, pero no todos los productos del mercado están formulados con base en las recomendaciones científicas más actualizadas.

En este documento encontrarás un comparativo detallado entre las marcas más populares y las **recomendaciones basadas en evidencia para los nutrientes esenciales en el embarazo**. Descubre cuánto cumplen (o no) con lo que tú y tu bebé necesitan, y por qué **MOM Essentials** ha sido cuidadosamente diseñado para cubrir al 100% estas necesidades, asegurando la mejor suplementación para esta etapa tan especial.

ÍNDICE DE MARCAS DE SUPLEMENTOS PRENATALES

Haz clic en la marca de tu interés para ver la comparación:

- MOM ESSENTIALS
- REGENESIS
- PREVITAMON
- MATERNA
- MATER PLUS
- PHARMATON MATRUELLEB
- ELEVIT
- ELEVIT DHA
- B LIFE PRE NAT
- PRENATAL DHA
- GELCAVIT
- GNC
- USANA
- MOOMA

DOCUMENTOS ORIGINALES DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

Para acceder a los archivos originales de la evidencia científica utilizada en la elaboración de este análisis, puedes descargarlos directamente a continuación. Estos documentos respaldan la información presentada y te permitirán revisar las fuentes científicas que sustentan nuestras recomendaciones.



Guía Part 1 - Vitaminas



Guía Part 2 - Minerales

Haz clic para descargar

Evaluación Nutricional de la Marca:

MOM ESSENTIALS



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA MOM ESSENTIALS	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	1000 mcgr	✓
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	1200 mcgr	✓
Vitamina C mg	200 mcgr	200 mcgr	✓
Vitamina D mcgr	2000 UI	2000 UI	✓
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	25 mg	✓
Vitamina K mcgr	90 mcgr	90 mcgr	✓
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	6 mg	✓
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg	2 mg	✓
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	35 mg	✓
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	10 mg	✓
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	10 mg	✓
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	100 mcgr	✓
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	400 mcgr	✓
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	25 mcgr	✓
Colina	350 mg	350 mg	✓
Omegas EPA mg	900 mg	900 mg	✓
Omegas DHA mg	600 mg	600 mg	✓
Inositol mg	4000 mg	4000 mg	✓
Calcio mg	550 mg	550 mg	✓
Cromo mcgr	200 mcgr	200 mcgr	✓
Cobre mg	1.3 mg	1.3 mg	✓
Yodo mcgr	150 mcgr	150 mcgr	✓
Hierro mg	30 mg	30 mg	✓
Magnesio mg	350 mg	350 mg	✓
Manganeso mg	1 mg	1 mg	✓
Molibdeno mcgr	25 mcgr	25 mcgr	✓
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	100 mcgr	✓
Zinc mg	30 mg	30 mg	✓

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

REGENESIS



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA REGENESIS	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	-	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	-	x
Vitamina C mg	200 mcgr	40 mg (40000 mcgr)	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	-	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	12 mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	-	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	1.1 mg	x
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg	1.4 mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	16 mg	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	6 mg	x
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	1.4 mg	x
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	0.05 mg (50 mcgr)	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	0.4 mg (400 mcgr)	✓
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	0.0025 mg (2.5 mcgr)	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	50 mg	x
Omegas DHA mg	600 mg	250 mg	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	-	x
Cromo mcgr	200 mcgr	-	x
Cobre mg	1.3 mg	1 mg	x
Yodo mcgr	150 mcgr	0.15 mg (150 mcgr)	✓
Hierro mg	30 mg	14 mg	x
Magnesio mg	350 mg	-	x
Manganeso mg	1 mg	1 mg	✓
Molibdeno mcgr	25 mcgr	-	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	0.055 mg (55 mcgr)	x
Zinc mg	30 mg	10 mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

PREVITAMOM



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA PREVITAMOM	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	-	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	-	x
Vitamina C mg	200 mcgr	-	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	0.01mg (400 UI)	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	12mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	-	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	1.1mg	x
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg	1.4mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	16mg	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	6mg	x
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	1,4mg	x
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	0.05mg (50 mcgr)	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	400mcgr	✓
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	0.003mg (3 mcgr)	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	26mg	x
Omegas DHA mg	600 mg	134mg	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	120mg	x
Cromo mcgr	200 mcgr	-	x
Cobre mg	1.3 mg	1mg	x
Yodo mcgr	150 mcgr	0.15mg (150 mcgr)	✓
Hierro mg	30 mg	14mg	x
Magnesio mg	350 mg	60mg	x
Manganeso mg	1 mg	2.0mg	x
Molibdeno mcgr	25 mcgr	-	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	0.05mg (50 mcgr)	x
Zinc mg	30 mg	3.7mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

MATERNA



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA MATERNA	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	1500 UI (900 mcgr)	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	1500 UI (900 mcgr)	x
Vitamina C mg	200 mcgr	100 mg	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	250 UI	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	66 mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	-	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	3 mg	x
Vitamina B2 Ribo flavina mg	2 mg	3.4 mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	20 mg	x
Vitamina B5 Ácido pantoténico mg	10 mg	10 mg	✓
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	10 mg	✓
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	3.450 mg (3,450 mcgr)	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	1 mg (1,000 mcgr)	x
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	12 mcg	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	-	x
Omegas DHA mg	600 mg	-	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	250 mg	x
Cromo mcgr	200 mcgr	25 mcgr	x
Cobre mg	1.3 mg	1 mg	x
Yodo mcgr	150 mcgr	150 mcgr	✓
Hierro mg	30 mg	27 mg	x
Magnesio mg	350 mg	50 mg	x
Manganeso mg	1 mg	5 mg	x
Molibdeno mcgr	25 mcgr	25 mcgr	✓
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	25 mcg	x
Zinc mg	30 mg	25 mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

MATER PLUS



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA MATER PLUS	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	0.3 mcg	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	-	x
Vitamina C mg	200 mcgr	109.6 mg (109,600 mcg)	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	9.9 mcg (396 UI)	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	5mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	-	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	1.2 mg	x
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg	1.5 mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	14.9 mg	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	6 mg	x
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	1.9 mg	x
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	59.8 mcg	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	0,4 mg (400mcgr)	✓
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	3.5 mcg	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	-	x
Omegas DHA mg	600 mg	199.11 mg	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	-	x
Cromo mcgr	200 mcgr	-	x
Cobre mg	1.3 mg	-	x
Yodo mcgr	150 mcgr	0.15 mg	x
Hierro mg	30 mg	14.7 mg	x
Magnesio mg	350 mg	-	x
Manganeso mg	1 mg	-	x
Molibdeno mcgr	25 mcgr	-	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	-	x
Zinc mg	30 mg	5 mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

PHARMATON

MATRUELLE



Declaración Nutricional



ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA PHARMATON MATRUELLE	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	-	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	-	x
Vitamina C mg	200 mcgr	85.00 mg (85,000 mcgr)	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	0.200 mg (8,000 UI)	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	22.35 mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	-	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	1.40 mg	x
Vitamina B2 Rivo flavina mg	2 mg	1.40mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	-	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	-	x
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	-	x
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	0.03	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	-	x
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	2.60 mcg	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	-	x
Omegas DHA mg	600 mg	300.00 mg	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	-	x
Cromo mcgr	200 mcgr	0.030 mg (30 mcgr)	x
Cobre mg	1.3 mg	1.00 mg	x
Yodo mcgr	150 mcgr	0.20 mg (200 mcgr)	x
Hierro mg	30 mg	27.00 mg	x
Magnesio mg	350 mg	10.00 mg	x
Manganeso mg	1 mg	-	x
Molibdeno mcgr	25 mcgr	0.05 mg (50mcgr)	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	0.06 mg (60mcgr)	x
Zinc mg	30 mg	11.00 mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

ELEVIT



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA ELEVIT	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	-	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	3600 UI (1080 mcgr)	x
Vitamina C mg	200 mcgr	100 mg (100mcgr)	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	500 UI	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	15 mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	-	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	1.60 mg	x
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg	1.8 mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	19 mg	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	10 mg	✓
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	2.60 mg	x
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	200 mcg	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	800 mcgr	x
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	4 mcg	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	-	x
Omegas DHA mg	600 mg	-	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	125 mg	x
Cromo mcgr	200 mcgr	-	x
Cobre mg	1.3 mg	1 mg	x
Yodo mcgr	150 mcgr	-	x
Hierro mg	30 mg	60 mg	x
Magnesio mg	350 mg	100 mg	x
Manganeso mg	1 mg	1 mg	✓
Molibdeno mcgr	25 mcgr	-	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	-	x
Zinc mg	30 mg	7.5 mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

ELEVIT DHA



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA ELEVIT DHA	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	-	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	800 mcgr	x
Vitamina C mg	200 mcgr	70 mg (70,000 mcgr)	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	10 mcgr (400 UI)	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	10 mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	-	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	-	x
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg	2.4 mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	17 mg	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	-	x
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	4 mg	x
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	-	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	360 mcgr	x
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	2.2 mcgr	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	40 mg	x
Omegas DHA mg	600 mg	200 mg	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	-	x
Cromo mcgr	200 mcgr	30 mcgr	x
Cobre mg	1.3 mg	1000 mcgr (1mg)	x
Yodo mcgr	150 mcgr	100 mcgr	x
Hierro mg	30 mg	20mg	x
Magnesio mg	350 mg	60 mg	x
Manganeso mg	1 mg	-	x
Molibdeno mcgr	25 mcgr	50 mcgr	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	30 mcgr	x
Zinc mg	30 mg	15 mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

B LIFE PRE NAT



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA B LIFE PRE NAT	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	-	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	-	x
Vitamina C mg	200 mcgr	100 mg (100,000 mcgr)	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	10 mcgr (400 UI)	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	100 mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	30 mcg	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	15 mg	x
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg	18 mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	300 mcg (0.3 mg)	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	20 mg	x
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	10 mg	✓
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	-	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	400 mcgr (0.4 mg)	✓
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	12 mcg	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	-	x
Omegas DHA mg	600 mg	-	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	100 mg	x
Cromo mcgr	200 mcgr	-	x
Cobre mg	1.3 mg	-	x
Yodo mcgr	150 mcgr	200 mcg	x
Hierro mg	30 mg	20 mg	x
Magnesio mg	350 mg	100 mg	✓
Manganeso mg	1 mg	-	x
Molibdeno mcgr	25 mcgr	-	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	100 mcg	✓
Zinc mg	30 mg	20 mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

PRENATAL DHA



ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA PRENATAL DHA	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	-	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	-	x
Vitamina C mg	200 mcgr	-	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	10 mcgr (400UI)	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	15 mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	-	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	-	x
Vitamina B2 Rivo flavina mg	2 mg	-	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	-	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	-	x
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	-	x
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	-	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	-	x
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	-	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	205 mg	x
Omegas DHA mg	600 mg	480 mg	x
Inositol mg	4000 mg	-	x
Calcio mg	550 mg	-	x
Cromo mcgr	200 mcgr	-	x
Cobre mg	1.3 mg	-	x
Yodo mcgr	150 mcgr	-	x
Hierro mg	30 mg	-	x
Magnesio mg	350 mg	-	x
Manganeso mg	1 mg	-	x
Molibdeno mcgr	25 mcgr	-	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	-	x
Zinc mg	30 mg	-	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

GELCAVIT



Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

GNC



Declaración Nutricional



ESENCIALES

RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA

MARCA GNC

CUMPLIMIENTO

Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr
Vitamina A mcgr	1200 mcgr
Vitamina C mg	200 mcgr
Vitamina D mcgr	2000 UI
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg
Vitamina K mcgr	90 mcgr
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr
Colina	350 mg
Omegas EPA mg	900 mg
Omegas DHA mg	600 mg
Inositol mg	4000 mg
Calcio mg	550 mg
Cromo mcgr	200 mcgr
Cobre mg	1.3 mg
Yodo mcgr	150 mcgr
Hierro mg	30 mg
Magnesio mg	350 mg
Manganeso mg	1 mg
Molibdeno mcgr	25 mcgr
Selenio metionina mcgr	100 mcgr
Zinc mg	30 mg

-
219,70 mcg
75 mg
5 mcg (200 UI)
8,3 mg
-
0,7 mg
0,8 mg
9 mg
3,5 mg
5 mg
17,5 mcg
-
2 mcg
-
-
-
15 mg
250 mg
25 mcg
-
75 mcg
7,5 mg
100 mg
1 mg
-
-
7,5 mg



Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

USANA



Declaración Nutricional



ESENCIALES

RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA

MARCA USANA

CUMPLIMIENTO

Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr
Vitamina A mcgr	1200 mcgr
Vitamina C mg	200 mcgr
Vitamina D mcgr	2000 UI
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg
Vitamina K mcgr	90 mcgr
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr
Colina	350 mg
Omegas EPA mg	900 mg
Omegas DHA mg	600 mg
Inositol mg	4000 mg
Calcio mg	550 mg
Cromo mcgr	200 mcgr
Cobre mg	1.3 mg
Yodo mcgr	150 mcgr
Hierro mg	30 mg
Magnesio mg	350 mg
Manganeso mg	1 mg
Molibdeno mcgr	25 mcgr
Selenio metionina mcgr	100 mcgr
Zinc mg	30 mg

-
330 mcgr
90 mg
10 mcgr (400UI)
39 mg
30 mcg
6 mg
6.5 mg
9 mg
7.5 mg
5.9 mg
150 mcg
0
12 mcg
5.6 mg
-
-
-
35 mcg
454 mcg (0.454 mg)
150 mcg
4.4 mg
-
1 mg
-
-
-



Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.

Evaluación Nutricional de la Marca:

MOOMA



Declaración Nutricional

ESENCIALES	RECOMENDACIÓN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA	MARCA MOOMA	CUMPLIMIENTO
Carotenoides mixtos mcgr	1000 mcgr	-	x
Vitamina A mcgr	1200 mcgr	750 mcgr	x
Vitamina C mg	200 mcgr	150 mg	x
Vitamina D mcgr	2000 UI	3.75 mcg (150 UI)	x
Vitamina E mezcla de tocoferoles mg	25 mg	4.9 mg	x
Vitamina K mcgr	90 mcgr	30 mcg	x
Vitamina B1 Tiamina mg	6 mg	1.125 mg	x
Vitamina B2 Rivoflavina mg	2 mg	1.275 mg	x
Vitamina B3 Niacina mg	35 mg	15 mg	x
Vitamina B5 Ácido pantotenico mg	10 mg	5.25 mg	x
Vitamina B6 Piridoxina mg	10 mg	1.5 mg	x
Vitamina B8 Biotina mcgr	100 mcgr	75 mcg	x
Vitamina B9 Folato mcgr	400 mcgr	400 mcg	✓
Vitamina B12 Cobalamina mcgr	25 mcgr	1.5 mcg	x
Colina	350 mg	-	x
Omegas EPA mg	900 mg	1.7 mg	x
Omegas DHA mg	600 mg	600 mg	✓
Inositol mg	4000 mg	1.7 mg	x
Calcio mg	550 mg	1 100 mg	x
Cromo mcgr	200 mcgr	-	x
Cobre mg	1.3 mg	3 mg	x
Yodo mcgr	150 mcgr	200 mcg	x
Hierro mg	30 mg	15 mg	x
Magnesio mg	350 mg	350 mg	✓
Manganeso mg	1 mg	5 mg	x
Molibdeno mcgr	25 mcgr	-	x
Selenio metionina mcgr	100 mcgr	69 mcg	x
Zinc mg	30 mg	15 mg	x

Los valores presentados en las tablas han sido obtenidos directamente de las tablas de nutrientes de cada suplemento mencionado, según la información proporcionada por los fabricantes. En algunos casos, se realizaron conversiones de unidades de medida para facilitar la comparación con las recomendaciones científicas de los artículos.



MOM[®]
ESSENTIALS

¡Conéctate con nosotros!

Toda nuestra información de contacto en un solo
lugar, accesible al instante.



Escanea el código QR
con tu smartphone