



Mejorando  
la Calidad de Salud

## Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Diciembre de 2022

## Vitaminas y minerales

Los comerciales de televisión y los artículos de revistas nos recuerdan todos los días que debemos tomar nuestras vitaminas, minerales y suplementos dietéticos. Sin embargo, es posible que no sepa qué hacen las vitaminas y los minerales, cómo pueden ayudarle y cuáles puede necesitar.

### ¿Qué son las vitaminas y los minerales?

Las vitaminas y los minerales son nutrientes que provienen naturalmente de los alimentos que consumimos. Estos nutrientes ayudan a mantener el buen funcionamiento del cuerpo. Si lleva una dieta sana y equilibrada, es posible que no sea necesario complementar su dieta tomando vitaminas y minerales en forma de píldoras, cápsulas o líquidos. Necesitamos vitaminas y minerales para mantener el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Cuando uno no le proporciona a su cuerpo los nutrientes que necesita, puede sentirse agotado o ser más susceptible a las enfermedades.

### Nutrientes en los alimentos

Es mejor obtener los nutrientes de los alimentos que uno consume que de los suplementos. Sin embargo, es posible que no pueda comer los alimentos específicos que le darán los nutrientes que le faltan. Tal vez tenga problemas dentales y no pueda masticar alimentos duros. Podría ser alérgico a un alimento rico en nutrientes. Si algo le impide obtener una nutrición adecuada de



su dieta, es importante que investigue qué suplemento podría necesitar. Tenga en cuenta que sus necesidades pueden cambiar según su edad, las condiciones médicas que pueda tener y los medicamentos que esté tomando. Aquí hay un resumen de los nutrientes más importantes para mantener la salud e información sobre qué alimentos son las mejores fuentes.

### Calcio

El calcio promueve la fortaleza de los huesos y previene las fracturas óseas. Cuando uno piensa en calcio, probablemente piensa en la leche. Además de la leche, hay muchos otros alimentos que aportan calcio al organismo. Estos incluyen pescados enlatados y verduras de hoja verde oscuro

### Vitamina B12

Esta vitamina ayuda a mantener sanos los glóbulos rojos y los nervios. La vitamina B12 también ayuda a producir ADN (el material genético de las células) y células nerviosas. Los alimentos que tienen vitamina B12 incluyen pescados, aves y carnes rojas.

### Vitamina B3

La vitamina B3 ayuda a mantener un nivel saludable de colesterol y puede aliviar la artritis. También aumenta

la función cerebral, por lo que es más fácil pensar con claridad. Algunos alimentos que agregarán vitamina B3 a su dieta son las nueces, las legumbres y el arroz integral.

### Vitamina B6

El trabajo de la vitamina B6 es crear glóbulos rojos que transportan oxígeno a todas las partes de su cuerpo. Sin esta vitamina, es posible que uno comience a sentirse cansado y débil. Para evitar que eso suceda, incluya vegetales ricos en almidón y bananas en su dieta.

### Magnesio

El magnesio es un mineral importante que mantiene la función muscular y nerviosa, los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial. Mantiene muchos de los principales sistemas del cuerpo bajo control, por lo que es esencial incluir la cantidad adecuada de magnesio en la dieta. Puede comer vegetales de hojas verdes, granos integrales y nueces para agregar más magnesio a su dieta.

### Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a retener minerales como el fósforo y el calcio. Mantiene los huesos fuertes y ayuda a los músculos. Una manera de aumentar los niveles de vitamina D es salir y exponerse a la luz solar. Algunos alimentos que podrías comer son atún, salmón, yema de huevo y leche.

### Productos a base de hierbas

Muchas personas se sienten cómodas tomando suplementos a base de hierbas porque están catalogados como "totalmente naturales". Tenga en cuenta que los suplementos a base de hierbas, aunque pueden estar catalogados como "totalmente naturales", pueden tener efectos secundarios e incluso pueden interactuar con sus medicamentos recetados. Además, debido a que los suplementos a base de hierbas no están regulados como medicamentos por

la Administración Federal de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), no se han sometido a pruebas clínicas para estudiar su eficacia para mejorar su salud. La falta de supervisión de la FDA significa que no existen leyes que exijan que cumplan con los estándares de dosificación y calidad.

### Hable con el médico

Al igual que los suplementos a base de hierbas, las vitaminas y los minerales no están probados ni regulados por la FDA. Su única garantía de que contienen lo que dice la etiqueta es la confiabilidad del fabricante, así que seleccione productos hechos y vendidos por compañías legítimas. También es importante tener en cuenta que algunas vitaminas y suplementos pueden causar efectos secundarios negativos, especialmente si se toman en megadosis. Antes de comenzar un nuevo suplemento, asegúrese de informar a su médico y analizar sus posibles efectos secundarios. Consulte por la dosis de vitaminas o minerales que necesita cada día y tome solo la cantidad recomendada para su edad y sexo.

---

### Fuentes:

#### Complementos Alimenticios para Adultos Mayores

<http://bit.ly/3OGijby>

#### Vitaminas y Minerales para Adultos Mayores

<http://bit.ly/3EKfhhR>

#### FDA 101: suplementos dietéticos

<http://bit.ly/3EO0wdQ>

---

*Healthy Insights de IPRO* es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Senior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.



Mejorando  
la Calidad de Salud

**IPRO Healthy Insights**  
1979 Marcus Avenue  
Lake Success, NY 11042  
(516) 209-5403  
<https://ipro.org>