

Vitaminas y Minerales



FARMEDPLUS



Vania Silva

NUTRIOLOGA

CONTENIDOS

- **Capítulo I:** ¿Qué son las vitaminas y Minerales?
- **Capítulo II:** Mitos y verdades sobre las vitaminas y minerales
- ~~**Capítulo III:** Deficiencias de vitaminas y minerales y su impacto en salud~~
- ~~**Capítulo IV:** Interacciones entre vitaminas, minerales y medicamentos~~
- ~~**Capítulo V:** Recomendaciones prácticas~~



CAPÍTULO I

¿QUÉ SON LAS VITAMINAS Y MINERALES?

Las vitaminas y minerales son sustancias esenciales que ayudan a que nuestro cuerpo funcione de manera correcta. Aunque no nos dan energía, trabajan como pequeños “motores” que mantienen todo en marcha: literalmente desde tus huesos hasta tu cerebro. Ahora, vamos a entender qué hacen, cuánto necesitas y dónde puedes encontrarlos.

VITAMINAS

Las **vitaminas** son compuestos que el cuerpo no puede producir por sí solo (a excepción de la vitamina D, K y algunas del complejo B pero en pequeñas cantidades), lo que hace necesario su consumo a través de los alimentos.

Existen dos tipos de vitaminas:

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Estas vitaminas se almacenan en el hígado o en la grasa de nuestro cuerpo, permitiendo que no sea estrictamente necesario su consumo diario. Aquí te dejamos sus funciones:

1. **Vitamina A:** Cuida la vista, la piel y ayuda a fortalecer tu sistema inmunológico.
2. **Vitamina D:** Fortalece tus huesos mientras que ayuda a que el calcio se absorba de mejor manera
3. **Vitamina E:** Es un antioxidante potente que protege tus células.
4. **Vitamina K:** Ayuda a que tu sangre coagule de manera óptima, evitando hemorragias y sangrados excesivos.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

La diferencia de estas vitaminas con las anteriores, es que no se almacenan en tu cuerpo, por lo que hace necesario su consumo diario.

Te dejamos sus funciones aquí:

1. **Vitamina C:** Es otro antioxidante mientras que ayuda a reforzar las defensas y a sanar heridas.
2. **Vitaminas del complejo B:** En general ayudan al buen funcionamiento del cuerpo ayudándolo a producir energía, además de ser beneficiosas para tu sistema nervioso.

MINERALES

Los minerales son elementos naturales que el cuerpo necesita para construir estructuras (como los huesos) y/o llevar a cabo procesos vitales (como transportar oxígeno), y se dividen en:

MINERALES QUE NO NECESITAMOS EN GRANDES CANTIDADES

1. **Calcio:** Fortalece huesos y dientes
2. **Magnesio:** Relaja la musculatura, ayuda al sueño y en otros casos regula la función intestinal (depende del tipo de magnesio)
3. **Potasio:** Ayuda a que los nervios y los músculos funcionen. Además de regular los latidos del corazón evitando arritmias.

MINERALES QUE NECESITAMOS EN GRANDES CANTIDADES → OLIGOELEMENTOS

1. **Hierro:** Ayuda al transporte de oxígeno en la sangre.
2. **Zinc:** Refuerza el sistema inmunológico y ayuda en la cicatrización de heridas.
3. **Yodo:** Ayuda al buen funcionamiento de la glándula tiroides (clave en el equilibrio metabólico de nuestro cuerpo)



¿CUÁNTO NECESITAS AL DÍA?

En esta sección te detallaremos las dosis recomendadas (para adultos sanos) y funciones principales de las vitaminas y minerales. Pero antes, nos gustaría mencionarte que dentro de las unidades de medidas de las dosis recomendadas, encontrarás que está expresada de esta manera:

- $\mu\text{g}/\text{día} \rightarrow \mu\text{g}$ quiere decir microgramos

¿Y a cuántos microgramos equivalen los miligramos?

Sólo para tener una idea = **1000 μg equivalen a 1mg**

También te encontrarás con otra unidad de medida que probablemente no conozcas:

- **UI** $\rightarrow$ lo que quiere decir Unidades Internacionales

¿Y a cuántas UI equivalen los microgramos o microgramos?

Esto dependerá del tipo de vitamina, ya que, las únicas que se rigen bajo estas unidades de medida, son las **Vitamina E** y **Vitamina D**. Por lo tanto:

1 UI de vitamina E = 670 μg . $\rightarrow$ 0,67mg

1 UI de vitamina D = 0,025 μg . $\rightarrow$ 0,000025mg

VITAMINA A

Hombres: 900µg/día

Mujeres: 700µg/día

Fuentes alimenticias: Hígado, zanahorias, papas, espinacas y productos lácteos

VITAMINA C

Hombres: 90mg/día

Mujeres: 75mg/día

Fuentes alimenticias: Frutas cítricas, fresas, pimientos y brócoli

VITAMINA D

Hombres y mujeres: 15µg/día (600 UI)

Fuentes alimenticias: Pescados grasos, hígado de res, queso, yema de huevo y la exposición al sol durante al menos 15-20 minutos/día

VITAMINA E

Hombres y mujeres: 15mg/día

Fuentes alimenticias: Aceites vegetales, frutos secos, semillas y vegetales de hoja verde

VITAMINA K

Hombres: 120µg/día

Mujeres: 90µg/día

Fuentes alimenticias: Vegetales de hoja verde (espinacas, kale y brócoli)

VITAMINA B1 (TIAMINA)

Hombres: 1,2mg/día

Mujeres: 1,1mg/día

Fuentes alimenticias: Cereales integrales, carnes magras y legumbres

Función: Ayuda a las células a transformar los azúcares en energía

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

Hombres: 1,3mg/día

Mujeres: 1,1mg/día

Fuentes alimenticias: Leche, huevos, almendras y vegetales de hoja verde

Función: Participa en la producción de energía en el cuerpo

VITAMINA B3 (NIACINA)

Hombres: 16mg/día

Mujeres: 14mg/día

Fuentes alimenticias: Pollo, atún, salmón y cereales integrales

Función: Ayuda en el buen funcionamiento del sistema digestivo, piel y nervios

VITAMINA B5 (ÁCIDO PANTOTÉNICO)

Hombres y mujeres: 5mg/día

Fuentes alimenticias: Carne, brócoli, palta (aguacate) y cereales integrales

Función: Vital en el metabolismo de azúcares, grasas y proteínas

VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

Hombres y mujeres: 1,3-1,7mg/día

Fuentes alimenticias: Garbanzos, pescado, hígado y papas

Función: Importante en la producción de proteínas y producción de neurotransmisores (lo vemos en detalle en mi otro libro)

VITAMINA B7 (BIOTINA)

Hombres: 1,3mg/día

Mujeres: 1,1mg/día

Fuentes alimenticias: Huevos, nueces y legumbres

Función: Participa activamente en el metabolismo de ácidos grasos, proteínas y azúcares

VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)

Hombres y mujeres: 400µg/día

Fuentes alimenticias: Vegetales de hoja verde, frutas cítricas y legumbres

Función: Esencial para la formación de ADN por lo que es crucial para el desarrollo del feto en el embarazo

VITAMINA B12 (COBALAMINA)

Hombres y mujeres: 2.4µg/día

Fuentes alimenticias: Carnes, pescados, huevos y lácteos

Función: Necesaria para la formación de glóbulos rojos y mantención del sistema nervioso central

CALCIO

Hombres y mujeres: 1000mg/día

Hombres y mujeres mayores de 65 años: 1200mg/día

Fuentes alimenticias: Lácteos, almendras, brócoli, sardinas

HIERRO

Hombres: 8mg/día

Mujeres en edad fértil: 18mg/día

Mujeres embarazadas: 27mg/día

Fuentes alimenticias: Carnes rojas, espinacas, lentejas, hígado

MAGNESIO

Hombres: 400-420mg/día

Mujeres: 310-320mg/día

Fuentes alimenticias: Frutos secos, semillas, espinacas, chocolate amargo

Otras funciones: Participa en cerca de 300 procesos celulares

POTASIO

Hombres y mujeres: 4700mg/día o 4.7g/día

Fuentes alimenticias: Plátanos, papas, paltas, naranjas

ZINC

Hombres: 11mg/día

Mujeres: 8mg/día

Fuentes alimenticias: Carnes magras, mariscos, legumbres, nueces

SELENIO

Hombres y mujeres: 55µg/día

Fuentes alimenticias: Nueces de Brasil, mariscos, carnes, cereales integrales

Funciones: Antioxidante potente y contribuye a la función metabólica de la tiroides

FÓSFORO

Hombres y mujeres: 700mg/día

Fuentes alimenticias: Carnes, pescados, huevos, lácteos

Funciones: Ayuda en la formación de huesos y dientes, además de participar en la producción de energía

CONCLUSIÓN

Las vitaminas y minerales son esenciales para mantener tu cuerpo fuerte y saludable. Con una dieta variada y balanceada, puedes obtener todo lo que necesitas.

CAPÍTULO II

11

MITOS Y VERDADES SOBRE LAS VITAMINAS Y MINERALES

En el mundo de las vitaminas y minerales, existe mucha información que está circulando, sin embargo mucha de esa información es absolutamente falsa (sobre todo los comerciales de los laboratorios farmacéuticos)

En este capítulo te aclararemos las dudas más comunes a la vez que desmentiremos algunos mitos con el fin de poder ayudarte a tomar decisiones mucho más informadas sobre tu salud, cuando se trate del consumo ya sea de las vitaminas o minerales.

MITO #1: “MIENTRAS MÁS VITAMINAS TOMES, MEJOR”

Es común que las personas piensen que tomar cantidades enormes de vitaminas o minerales, traiga consigo más beneficios aún para su salud, pero sabemos que **esto no es cierto**. Lo anterior, debido a que el cuerpo necesita una cantidad específica para poder funcionar correctamente, y excederla puede ser muy perjudicial, pudiendo incluso llegar a ser tóxicos.

A continuación te contaré los daños que puedes causar por consumirlas en exceso.

- **Vitamina A:** Consumir más de lo indicado puede producir daño hepático y síntomas como pérdida de cabello, piel seca y mareos.
- **Vitamina C:** Más de 2000mg o 2g/día pueden producir malestar estomacal, diarrea y en algunos casos riesgos de cálculos renales
- **Vitaminas del complejo B,** es bastante raro ver efectos secundarios, pero si se producen esto es lo que puede pasar:
 - **Vitamina B1 (Tiamina):** Reacciones alérgicas como picazón o urticaria
 - **Vitamina B2 (Riboflavina):** Orina de color amarillo y molestias leves en la piel y sistema digestivo
 - **Vitamina B3 (Niacina):** Enrojecimiento de la piel, náuseas, vómitos y daño hepático si el exceso es constante
 - **Vitamina B5 (Ácido pantoténico):** Diarrea y molestias intestinales
 - **Vitamina B6 (Piridoxina):** Daños en los nervios (neuropatías) que se puede traducir en hormigueos de brazos.y piernas
 - **Vitamina B7 (Biotina):** Puede interferir con exámenes de laboratorio como niveles de tiroides (**muy raro**)
 - **Vitamina B12 (Cobalamina):** Acné o rosácea
- **Vitamina D:** Tomar más de 4000 UI/día puede producir hipercalcemia (niveles altos de calcio en la sangre) y síntomas como náuseas, debilidad y daño renal
- **Vitamina E:** Dosis superiores a 1000mg pueden causar riesgo de hemorragias por interferir con la coagulación

- **Hierro:** Consumir más de 45mg/día pueden causar daño al hígado (daño hepático), náuseas y vómitos
- **Calcio:** Consumir más de 2500mg/día pueden producir cálculos renales, estreñimiento y problemas cardiovasculares
- **Zinc:** El consumo de más de 40mg/día puede producir náuseas y fatiga (cansancio)
- **Magnesio:** Dosis excesivamente altas de magnesio puede llegar a producir diarrea, debilidad muscular, ritmo cardíaco irregular
- **Potasio:** Arritmias cardíacas, debilidad muscular, náuseas y vómitos

CONCLUSIÓN

Siempre respeta las dosis recomendadas, y si tienes dudas, consulta con un profesional de la salud antes de tomar la decisión de consumir vitaminas/minerales por tu cuenta.

MITO #2: “SI ME SIENTO CANSADO, NECESITO UN MULTIVITAMÍNICO”

La fatiga, como se le conoce a la sensación de cansancio, es un síntoma común pero no siempre se debe a una deficiencia de vitaminas o minerales. Lo anterior puede estar relacionado a muchos factores, que van desde el estilo de vida hasta otros antecedentes de salud de las personas.

Ejemplos y factores relacionados con la fatiga:

ESTRÉS Y FALTA DE SUEÑO

Estos son culpables muy comunes y que no tienen relación directa con vitaminas o minerales. La solución es ajustar los horarios de descanso y buscar alternativas para disminuir el estrés antes de recurrir a otros suplementos.

HIDRATACIÓN INADECUADA

La deshidratación puede causar cansancio y dificultad para concentrarse. La solución (aunque un poco obvia) es hidratarse correctamente. Aquí te dejo algunas recomendaciones de cómo saber la cantidad de agua que debo consumir al día

La recomendación general es de 35-40 ml de agua por cada kilo de peso corporal. Esto quiere decir, por ejemplo, que si una persona pesa 60 kg, esta debiera consumir entre 2.1 y 2.4 litros de agua al día. Aquí te dejo la fórmula:

60 kg de peso x 35 ml de agua = 2100ml o 2.1 Litros

60 kg de peso x 40 ml de agua = 2400ml o 2.4 Litros

DEFICIENCIA DE HIERRO

Esto es muy común de ver en mujeres jóvenes o personas con una dieta baja en carnes. Lo que puede causar anemia, un factor clave en el cansancio o fatiga.

Debes consultar con tu nutricionista o médico nutriólogo qué alimentos deberías consumir que te aporten hierro, así como lentejas, espinacas y carnes magras, por decir.

CONCLUSIÓN

Antes de tomar un multivitamínico, evalúa tus hábitos de sueño, hidratación y alimentación. Si la fatiga o cansancio no mejora, debes consultar con tu médico.

Hasta aquí llega la versión gratis del libro, si deseas adquirir el libro completo, haz clic en el link que te dejaré abajo para obtener todos los beneficios de tus vitaminas y minerales en la palma de tu mano:

[HAZ CLIC AQUÍ](#)

Esto fue una colaboración de:

@farmedpluscl



Farmedplus



@vaniasilva_nutriologa



vania silva nutriologa

www.nutriologavanasilva.cl

