



CÓMO INTERPRETAR LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

Pocas cosas son más confusas que la sección de vitaminas y minerales de la farmacia. En un mundo ideal, todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar bien deberían estar en los alimentos que comemos. Lamentablemente, nuestras agendas ocupadas y las fuentes alimenticias de hoy en día no suelen proporcionar los mismos beneficios para la salud que alguna vez proporcionaron los alimentos frescos de granja. Para que el cuerpo pueda compensarlo, es importante comprender los aspectos básicos de las vitaminas y los minerales.

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias orgánicas que se clasifican en dos categorías: liposolubles e hidrosolubles.

1. Las vitaminas liposolubles se disuelven en grasa y tienden a acumularse en el cuerpo. Incluyen las vitaminas A, D, E y K. Si bien es poco común, el consumo excesivo de vitaminas liposolubles puede ser tóxico. Por lo tanto, recomendamos que hable con su proveedor de atención médica al respecto.
2. Las vitaminas hidrosolubles deben disolverse en agua antes de que el cuerpo las absorba. Estas incluyen el complejo de vitamina B, B6, B-12 y folato (B-9). Dado que el cuerpo no almacena estas vitaminas, se elimina la cantidad excedente a través de la orina. Si consume demasiadas vitaminas hidrosolubles, atraviesan el sistema sin aportar ningún beneficio real.

MINERALES

Los minerales son elementos inorgánicos que se encuentran en la tierra y el agua, y que las plantas los absorben y los animales los consumen. Los minerales que la mayoría conoce son, por ejemplo, calcio, sodio y potasio. El cuerpo también requiere oligominerales en pequeñas cantidades, tales como cobre, yodo y zinc.

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

El término suplemento dietético hace referencia a una amplia variedad de productos como vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos y encimas. Es importante conocer este término porque, a veces, se utiliza indistintamente por "vitaminas y minerales".

NOVEDADES EN EL HOSPITAL

- Nuestro **Departamento de emergencias de alta eficacia** recientemente renovado ahora brinda servicio a los residentes de la región este de Los Ángeles. Visite eladoctorshospital.com para obtener más información.
- **Puede seguirnos en Facebook** @EastLADoctorsHospital para obtener consejos informativos sobre cómo llevar un estilo de vida saludable.

CÓMO INTERPRETAR LAS ETIQUETAS

Si no está seguro de qué cantidad de una vitamina o un mineral consumir, comience por leer las etiquetas. Estos son algunos términos clave para comprender.

- **IDR (Ingesta Diaria Recomendada) o IA (Ingesta Adecuada):** indica las cantidades de vitaminas o minerales que necesita para mantenerse saludable y bien alimentado. A menudo notará diferentes cantidades recomendadas para mujeres, hombres y distintos grupos etarios.
- **UL (nivel máximo de consumo tolerable):** hace referencia a la dosis máxima de vitaminas y minerales diarios que puede recibir de manera segura sin correr el riesgo de tener una sobredosis o padecer efectos secundarios graves.
- **VC (valor diario):** es un número de referencia que suele encontrarse en las etiquetas de alimentos y suplementos. Es la dosis recomendada de vitaminas o nutrientes según una dieta de 2000 calorías diarias. “VD” e “IDR” a veces se utilizan indistintamente.

Por lo general, no hay un mayor beneficio en la salud por tomar más de las dosis recomendadas de vitaminas o minerales. En ese punto, de hecho, solo está malgastando su dinero.

AHORA BIEN, ¿QUÉ SE RECOMIENDA TOMAR?

Aproximadamente la mitad de los adultos estadounidenses toman suplementos. Muchos los toman porque saben que les falta un grupo nutritivo determinado en su dieta habitual, mientras que otros quieren los beneficios agregados de sustancias como antioxidantes, que protegen al cuerpo de ciertas enfermedades.





Independientemente de sus motivos por incorporar suplementos a su rutina, es importante que primero hable con su proveedor de atención médica sobre sus necesidades específicas. A continuación, encontrará algunas vitaminas y minerales que pueden ser beneficiosos para la mayoría de las personas.

- Vitamina A
- Vitamina B
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K
- Calcio
- Hierro
- Zinc

Para simplificar, muchas personas optan por un multivitamínico que contiene los ingredientes indicados arriba, más algunos otros.

EL COMPRADOR ASUME EL RIESGO

Dado que los suplementos dietéticos no están regulados por la Administración de Drogas y Alimentos (Food & Drug Administration, FDA) de los EE. UU. ni por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA), debe formular algunas preguntas antes de comprarlos.

¿El producto fue probado por un tercero?	¿Tiene un sello de USP?	¿Contiene ingredientes innecesarios?	¿Existen posibles interacciones con mis medicamentos actuales?
 <p>Este tipo de prueba externa ayuda a verificar que los ingredientes indicados en la etiqueta sean precisos.</p>	 <p>La Farmacopea de los Estados Unidos (United States Pharmacopeia, USP) es una organización independiente sin fines de lucro que garantiza la seguridad y el etiquetado correcto de los suplementos dietéticos.</p>	 <p>Si nota que un producto incluye ingredientes aparte de los fundamentales, piénselo dos veces. Estos adicionales no suelen ser necesarios y pueden causar efectos secundarios.</p>	 <p>Consulte con su proveedor de atención médica antes de incorporar cualquier suplemento a su rutina para asegurarse de que no interactúe negativamente con los medicamentos que ya toma. Los farmacéuticos también son buenas fuentes de información.</p>

El consumo de una dieta saludable y bien equilibrada es la mejor manera de que su cuerpo mantenga el mejor estado nutricional. Si eso no es posible, tenga una charla con su proveedor de atención médica sobre los suplementos que debería incorporar.

If you'd like to receive this newsletter every month, please email

✉ communityELA@pipelinehealth.us

with "Health Connection" in the subject line.