

La mejor manera de suplir sus necesidades minerales es a través de la comida. Para ello, ayuda el consumir alimentos variados y de todos los grupos principales de comida. Si usa suplementos, tenga cuidado de mantener los límites entre los niveles recomendados, para evitar problemas de consumo excesivo. A continuación, ofrecemos algunas preguntas comunes sobre los minerales.

¿Cómo saber si estoy adquiriendo la cantidad adecuada de minerales?

No hay un examen sencillo que dé tal información, ya que los minerales están dispersados por todo el cuerpo. (Los estudios científicos rechazan, por su imprecisión, los análisis del pelo.) La mejor forma de saber que adquiere la cantidad de minerales adecuada es consumir una variedad de alimentos saludables. Use la tabla en la página opuesta como una guía para seleccionar alimentos que son excelentes fuentes de una variedad de minerales.

Me dijeron que debo tomar suplementos de calcio. ¿Cuál de ellos debo tomar?

Aunque los expertos prefieren que las personas obtengan el calcio por las comidas, los suplementos a veces son necesarios, por una gran necesidad de calcio, o por determinadas preferencias de alimentos. Los suplementos de calcio siempre se combinan con otras sustancias: carbonato de calcio, citrato de calcio, fosfato de calcio, lactosa de calcio y gluconato de calcio.

El carbonato de calcio es la forma más común y más económica. Se encuentra en por lo menos 90% de las tabletas de calcio, al igual que en los antiácidos como Roloids y Tums. Una gran variedad de factores afecta a cómo se absorbe el suplemento de calcio, como son la edad, otros alimentos en la dieta, la cantidad de

calcio en su dieta, el consumo de vitamina D, los niveles de estrógeno y los componentes que no son de calcio que se encuentran en las tabletas. La elección entre un suplemento y otro ha de basarse en su costo, en la facilidad de tragar las tabletas, y en cómo las tolera. Los suplementos hechos con coral, harina de hueso, y conchas de ostras pueden tener fragmentos de plomo, por lo que no se recomiendan. Para mejores resultados, puede tomar un suplemento de calcio con la comida, o inmediatamente después, y no tomar más de 500 miligramos a la vez.

¿Puedo obtener suficiente hierro aún cuando no consumo carnes rojas?

Sí. A pesar de que la carne roja magra es una excelente fuente de hierro, hay otros alimentos que puede incluir en su dieta y que contienen hierro (en la tabla verá otras fuentes de alimentación) y que proveen los 8-10 miligramos recomendados por día. El hierro de origen animal es el más eficaz para nuestro cuerpo. Sin embargo, si se comen alimentos altos en vitamina C con la misma comida, se aumenta la absorción del hierro, tanto si son de origen animal o vegetal. Buenas fuentes de vitamina C son: las naranjas, toronjas, pimientos, melocotones, fresas, brécol, tomates, y papas.

La cantidad de hierro que se encuentra en los suplementos de vitaminas y minerales que se toman una vez por día (incluyendo las tabletas para niños) son usualmente toleradas por la mayoría de personas. Sin embargo, si se le diagnosticó una deficiencia de hierro, deberá tomar un suplemento de hierro de dosis elevada. Esto debe ser autorizado y supervisado por su médico.

He escuchado que el fluoruro previene el desgaste dental. ¿Debería darles a mis niños suplementos de fluoruro?

El fluoruro es importante para la salud óptima de los huesos y los dientes; su mayor fuente dietética es el agua con fluoruro. El Condado de Clark es el único en el Estado de Nevada que añade fluoruro al suministro público de agua. Mientras que la mayor parte de los otros suministros de agua en Nevada no contienen la cantidad adecuada de fluoruro, los pozos privados han de verificarse para asegurar que no contienen demasiado fluoruro. Si su niño no toma agua con fluoruro, debería consultar con su dentista para que recete un suplemento de fluoruro.

Preparado por:

Mary Wilson, M.S.,R.D., Especialista en Nutrición y
Barbara Scott, M.P.H., R.D. Especialista en Nutrición,
University of Nevada, Cooperative Extension.
Para más información sobre otros temas, puede llamar la
University of Nevada, Cooperative Extension:
en Reno: (775) 784-4848;
en Las Vegas: (702) 222-3130

Visitenos en Internet: www.unr.edu

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física ni orientación sexual, en todos sus programas y actividades. La Universidad emplea solo a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para

Referencias: **Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc** (2000) Food and Nutrition Board, Institute of Medicine.
Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride (1997) Food and Nutrition Board, Institute of Medicine.

Copyright © 2008, University of Nevada
Cooperative Extension.



AN APPLE A DAY

Mime a sus minerales

Hoja de Datos FS-06-36
(Modificado 2012)



University of Nevada
Cooperative Extension

Preparado por la University of Nevada Cooperative Extension y la University of Nevada School of Medicine

Minerales	Consumo recomendado para adultos sanos*	Algunas importantes fuentes en alimentos	Algunas funciones fisiológicas importantes	Los niveles límites tolerables de consumo (UL)** y algunos síntomas de consumo excesivo
Calcio	19-50 años: 1000 mg 51+ años: 1200 mg	Leche, queso, yogurt y otros productos lácteos, jugos fortificados con calcio, cereales y panes fortificados con calcio; verduras de color verde oscuro, brécol, sardinas, salmón con huesos, tofú preparado con calcio, legumbres, almendras y tortillas de maíz procesadas con lima.	Fortalece los huesos y dientes; mantiene la fortaleza de los músculos, el comportamiento normal de los nervios y la coagulación de la sangre. Importante para la regulación de la tensión arterial.	UL = 2,500 mg – Altos niveles de consumo pueden causar estreñimiento y aumentar los riesgos de la formación de cálculos en el riñón. También puede inhibir la absorción de hierro, zinc y otros minerales esenciales.
Cromio	19–50 años: F: 25 mcg, M: 35 mcg 51+ años: F: 20 mcg, M: 30 mcg	Productos de grano entero, brécol, levadura de cerveza, mariscos, carnes, y papas	Es necesario para la descomposición normal de los carbohidratos, proteínas y grasas.	UL = Indeterminado – No se considera desde el punto de vista nutricional.
Cobre	900 mcg	Hígado de res, mariscos, nueces, semillas, granos enteros y legumbres	Es un componente de muchas enzimas; ayuda al cuerpo a usar el hierro cuando se forma la hemoglobina y los glóbulos rojos.	UL = 10,000 mcg – Los efectos adversos son poco comunes.
Fluoruro	Mujeres: 3.0 mg Hombres: 4.0 mg	Agua potable con fluoruro, té, café, granos, legumbres y vegetales de hojas	Es esencial en la formación de los huesos y los dientes. La cantidad ideal de agua y de porciones en la dieta reducen el desgaste en los dientes y en los huesos.	UL = 10 mg – Afecta la salud de los huesos, función de los riñones y posiblemente función muscular y nerviosa. Causa manchas o marcas en los dientes de los niños.
Yodo	150 mcg	Sal de mesa con yodo, mariscos	Es importante para la producción de las hormonas de la tiroides.	UL = 1,100 mcg
Hierro	Mujeres 19-50 años: 18 mg Hombres: 19+ años, y Mujeres 51+ años: 8 mg	Cereales y panes fortificados, almejas, hígado, carnes rojas, granos enteros o enriquecidos, vegetales de color verde oscuro, legumbres, melaza negra	Lleva el oxígeno a las células, ayuda a mantener el sistema inmunológico, necesario para el uso de energía.	UL = 45 mg – La mayor causa de sobredosis de hierro es la hemocromatosis hereditaria.
Magnesio	Mujeres: 320 mg Hombres: 420 mg	Granos enteros, vegetales de hojas verdes, nueces, semillas, legumbres y chocolate.	Es esencial en la acción muscular, función de los nervios, producción de energía y la formación de los huesos.	UL = 350 mg – No se considera desde el punto de vista nutricional.
Manganeso	Mujeres: 1.8 mg Hombres: 2.3 mg	Granos enteros, cereales, legumbres, nueces, frutas y vegetales.	Es un componente de muchas enzimas y son necesarias para la producción de energía en diferentes áreas metabólicas.	UL = 11 mg – Desórdenes en el sistema nervioso central.
Molibdeno	45 mcg	Legumbres, granos enteros, nueces	Es una parte necesaria de muchas enzimas.	UL = 2,000 mcg – Se desconocen reacciones adversas
Fósforo	700 mg	Yogurt, queso, huevos, leche, carne, pescado, aves, pan de granos enteros, legumbres y nueces.	Es importante en los huesos y los dientes, transfiere energía, esencial para el mantenimiento y el balance del fluido normal y la formación de material genético.	UL = 4,000 mg – Disminuye los niveles de calcio en el cuerpo.
Potasio	4,700 mg	Frutas, vegetales, legumbres, carne fresca, leche, yogurt y la mayoría de las comidas no procesadas.	Es importante en la contracción y formación muscular, el funcionamiento del corazón y los riñones. Ayuda a regular el balance del agua.	UL = indeterminado – Debilidad muscular, vómitos y paro cardíaco.
Selenio	55 mcg	Nueces brasileñas, otras nueces, mariscos, pescado, aves, carne y granos enteros.	Es un antioxidante (neutraliza algunas sustancias dañinas) Junto a la vitamina E trabaja para combatir el daño celular.	UL = 400 mcg – Cambios en la piel y las uñas, desgaste en los dientes y desórdenes en el sistema nervioso.
Sodio	19-50 años: 1,500 mg 51 –70 años: 1,300 mg 71 + años: 1,200 mg	Sal de mesa, alimentos procesados, carnes y pescados curados y salados, comida de establecimientos rápidos, bocadillos salados y sopas enlatadas.	Ayuda a mantener el balance normal de las células dentro y fuera de ellas. Ayuda en las transmisión de los nervios y la contracción muscular.	UL = 2,300 mg – Edema (retención de líquido), hipertensión (alta tensión arterial)
Zinc	Mujeres: 8 mg Hombres: 11 mg	Ostras, cereales fortificados listos para comer, carnes rojas, pescados de conchas, legumbres.	Es importante en la formación y la descomposición normal de carbohidratos, proteínas, grasas y el ácido nucleico (material genético).	UL = 40 mg – Irritación estomacal e intestinal, náuseas, vómitos, diarrea, retortijones, dolores de cabeza, y deficiencia en cobre.

* La recomendación de consumo diario se establece por el Food and Nutrition Board del Institute of Medicine of the National Academies, y se basan en las evidencia científicas más recientes. Estas recomendaciones se expresan en miligramos (mg) o microgramos (mcg) ** Los niveles límites tolerables de consumo (UL) son los niveles más altos de nutrientes que se deben consumir y que no representan un riesgo adverso a la salud, ni tienen efectos adversos para todos los individuos y la población en general.