

Las vitaminas afectan todas las funciones del cuerpo. Tienen varias funciones, que incluyen promover una buena visión, formar glóbulos rojos normales, formar huesos y dientes fuertes, y asegurar el funcionamiento adecuado del corazón y del sistema nervioso.

Por lo general, el cuerpo aprovecha mejor las vitaminas que vienen de alimentos. Una persona que consuma una variedad de alimentos y usa sus fuentes de energías probablemente no necesita tomar vitaminas.

La tabla en la parte de atrás ofrece recomendaciones para un adulto saludable del consumo diario de las vitaminas. Esas recomendaciones se establecieron por el *Food and Nutrition Board* del *Institute of Medicine* de las *National Academies* y se basan en las evidencias científicas más reciente que está disponible. Usualmente, las dosis recomendadas de la mayoría de las vitaminas son iguales para hombres y mujeres adultos a partir de los 19 años de edad; las dosis recomendadas para algunas vitaminas, como la vitamina D y la vitamina B6, difiere según edades y por grupos.

Al preparar la comida, ¿cómo podría conservar mejor los nutrientes al cocinarlos?

- La pérdida de nutrientes se produce cuando los vegetales se exponen a la luz y al aire; por lo tanto, no lave, corte o rebane los vegetales hasta que estén listos para usarlos.
- De una forma rápida pero eficaz, enjuague los vegetales y frutas bajo agua fría que salga bajo presión, o en un recipiente con agua, y enjuágelos con firmeza. Evite dejarlos en agua mientras los enjuaga; algunas vitaminas se disuelven en el agua.
- Consuma la piel comestible de las frutas y vegetales. Muchas vitaminas y minerales se encuentran en la parte exterior de la piel, en

la piel, o en la parte interior de la piel.

- Consuma los vegetales crudos y frutas verdes con poca o ninguna agua. Está demostrado que al cocinar al vapor, al microondas, en ollas de presión, o al hervir en una cacerola pequeña con muy poco agua, se conservan los nutrientes de forma muy parecida.
- Corte los vegetales en pedazos grandes y en cantidades ajustadas; así se perderán menos vitaminas.

Si consumo vitaminas, ¿importa dónde las compre, o cuándo las consuma?

No importa dónde compra las vitaminas. Básicamente todas tienen los mismos ingredientes, pues la mayoría de las compañías compran sus vitaminas y minerales de los mismos fabricantes. Precisamente, no hay estándares federales que indiquen a las compañías cómo producir los suplementos; sin embargo, las letras “USP” en las etiquetas de los suplementos indican que las tabletas cumplen con los requisitos voluntarios de la Farmacopea de los Estados Unidos, y que en una prueba de laboratorio se disuelven de forma parecida a lo que sucede en su estómago. Algunas de las mejores ofertas en vitaminas son aquellas que tienen la marca del establecimiento donde las compre, como las grandes cadenas farmacéuticas, o algunas tiendas al detalle, pues estas compañías son lo suficientemente grandes para demandar la mejor calidad posible de los productores de vitaminas.

Algunos expertos recomiendan, aunque no hay evidencias que lo demuestren en un sentido ni en otro, que tome vitaminas con las comidas porque muchos de los nutrientes son mejor absorbidos por tu sistema digestivo cuando se esté digiriendo la comida. Una

excepción es cuando esté ingiriendo grandes cantidades de calcio, pues puede perjudicar su capacidad para absorber calcio. Por lo tanto, si toma calcio y una multivitamina con hierro, tómela con dos diferentes comidas. A menos que su médico o farmacéutico indique lo contrario, es una regla de oro esperar varias horas si toma medicinas recetadas y multivitaminas, pues algunos de los nutrientes en las multivitaminas pueden interferir con las medicinas, y viceversa.

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 a la University of Nevada Cooperative Extension:

en Reno: (775) 784-4848;

en Las Vegas: (702) 222-3130

Visítenos 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 razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.

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. **Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids** (2000) Food and Nutrition Board; Institute of Medicine.

Valoremos las vitaminas



University of Nevada
Cooperative Extension

Vitaminas	Consumo recomendado para adultos sanos	Algunas fuentes importantes de alimentación	¿Qué hacen las vitaminas para su cuerpo?	Los niveles límite tolerables de consumo (UL)** y algunos síntomas de consumo excesivo.
Vitamina A	Mujeres: 700 mcg Hombres: 900 mcg	Retinol: Hígado de carne, leche fortificada, productos lácteos, pescado. Beta-caroteno: batata, zanahorias, melón, albaricoques, calabaza, vegetales de hojas verdes, brécol, tomates	Retinol (grasa soluble): Importante para la visión, los huesos, el crecimiento de los dientes, la reproducción, la piel y el pelo. Beta-caroteno (soluble en agua): Antioxidante (neutraliza algunas sustancias dañinas). Ayuda en la prevención de algunas enfermedades crónicas.	UL = 3,000 mcg Retinol: Náusea, vómitos, dolores de cabeza, visión borrosa, aumento de la presión interior del cráneo, incoordinación de los músculos. Consumo crónico o excesivo: pérdida de los minerales del hueso, anomalías en el hígado y defectos al nacer. Beta-caroteno: Color en la piel amarillo a naranja.
Vitamina D	19-50 años: 5 mcg (200 IU) 51-70 años: 10 mcg (400 IU) 71+ años: 15 mcg (600 IU)	Leche fortificada, aceite de pescado, pescados con mucha grasa, yema de huevo. Se produce en el cuerpo por la acción de la luz solar en la piel.	Esencial para el mantenimiento y formación de los huesos y los dientes; aumenta la absorción de calcio.	UL = 50 mcg (2,000 IU) – Calcificación excesiva de los huesos, piedras en los riñones, calcificación de los suaves tejidos, dolor de cabeza, debilidad, náusea, vómitos, estreñimiento.
Vitamina E	15 mg	Aceites de plantas (aceites vegetales, margarina, aderezo de ensalada, manteca), productos de grano entero, productos de tomate, vegetales de hojas verdes, nueces, semillas	Antioxidante (neutraliza algunas sustancias dañinas), ayuda en la formación y la protección de los glóbulos rojos de la sangre, músculos y otros tejidos.	UL = 1,000 mg – Interfiere con medicamentos anticoagulantes (por ejemplo, la comadina)
Vitamina K	Mujeres: 90 mcg Hombres: 120 mcg	Col rizada, hojas verdes de berza, espinaca, ensaladas verdes, brécol, repollo, col de Bruselas, mayonesa, aceite de canola y de soja.	Ayuda en la formación de las proteínas de la coagulación de la sangre y la formación de los huesos.	UL no está determinado - Interfiere con medicamentos anticoagulantes (por ejemplo, la comadina)
Vitamina B1 (tiamina)	Mujeres: 1.1 mg Hombres: 1.2 mg	Cerdo, jamón, granos enteros, panes y cereales enriquecidos o fortificados.	Ayuda al cuerpo a utilizar la energía de los carbohidratos, proteínas y las grasas para el funcionamiento del metabolismo.	UL indeterminado – Se desconocen sus efectos adversos.
Vitamina B2 (riboflavina)	Mujeres: 1.1 mg Hombres: 1.3 mg	Productos lácteos, carnes, pescado, aves, vegetales de hojas verdes, panes y cereales enriquecidos o fortificados, brécol y espárragos.	Ayuda al cuerpo a utilizar la energía de los carbohidratos, proteínas y las grasas del metabolismo.	UL indeterminado – Se desconocen sus efectos adversos.
Vitamina C (ácido ascórbico)	Mujeres: 75 mg Hombres: 90 mg	Pimientos, frutas cítricas, brécol, fresas, col de Bruselas, papaya, tomates, melón, piña, cereales fortificados, maní.	Antioxidantes (neutraliza algunas sustancias dañinas) Es importante para la cura de heridas y de los huesos, aumenta la resistencia a las infecciones, aumenta la absorción del hierro.	UL = 2,000 mg – Diarrea, náusea, retortijones estomacales, cálculos de los riñones, aumento del ácido úrico, sobredosis de hierro.
Niacin	Mujeres: 14 mg Hombres: 16 mg	Carnes, pescado, aves, productos de granos enteros y enriquecidos, cereales fortificados, maní.	Ayuda en la grasa del metabolismo y la producción de energía.	UL = 35 mg – Se desconocen sus efectos adversos
Folacin (ácido fólico)	400 mcg	Legumbres, vegetales de hojas verdes, productos de granos enteros y enriquecidos, cereales fortificados, hígado, jugo de naranja, germen de trigo, levadura	Necesario para la formación de los glóbulos rojos de la sangre y las proteínas en el metabolismo. Forma material genético para las células.	UL = 1,000 mg – Se desconocen efectos adversos de los alimentos; una dosis alta de suplementos puede ocultar la deficiencia de la vitamina B12.
Vitamina B6 (piridoxina)	19-50 años: 1.3 mg 51+ años: F: 1.5 mg, M: 1.7 mg	Granos enteros y cereales fortificados, carnes, aves, pescado, papas, productos de grano entero, guineos, nueces y semillas.	Importante para la proteína en el metabolismo y su absorción, el funcionamiento del sistema nervioso y la formación de los glóbulos rojos de la sangre.	UL = 100 mg – Se desconocen sus efectos adversos
Vitamina B12 (cobalamina)	2.4 mcg	Productos animales (carnes, aves, pescados, mariscos de conchas, productos lácteos, huevos), cereales fortificados.	Esencial para el funcionamiento normal de todas las células, especialmente las células nerviosas, glóbulos rojos de la sangre y las células gastrointestinales.	UL indeterminado – Se desconocen sus efectos adversos.
Biotina	30 mcg	Hígado, levadura, trigo integral, leche, yema de huevo.	Necesario para las proteínas, grasas y carbohidratos en el metabolismo.	UL indeterminado – Se desconocen sus efectos adversos.
Ácido pantoténico	5 mg	Hígado, yogurt, carnes, aves, pescado, leche, aguacate, granos enteros, legumbres	Esencial para las muchas funciones que sostienen la vida. Ayuda a emanar energía de los carbohidratos, grasas y proteínas.	UL indeterminado – Se desconocen sus efectos adversos.

* 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.