



Complementos vitamínicos y minerales para adultos

Vitamin and Mineral Supplements for Adults

¿Cuáles son las mejores fuentes de vitaminas y minerales?

Los alimentos son las mejores fuentes de nutrientes, incluyendo vitaminas y minerales. La guía Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense le muestra cuánto necesita de los diferentes grupos alimentarios para satisfacer sus requerimientos nutricionales diarios. También es importante ingerir una variedad de alimentos de cada grupo alimentario.

Cada alimento es un “paquete” único de nutrientes. He aquí dos ejemplos:

- Un vaso de leche aporta proteína, calcio, vitaminas D y A, vitamina B12 y riboflavina y otros nutrientes.
- Una naranja aporta vitamina C, folato, potasio, calcio, fibra y fitoquímicos, los cuales son sustancias naturales que se encuentran en alimentos de origen vegetal y que son muy beneficiosos para la salud.

Algunas personas pueden obtener suficientes vitaminas y minerales mediante solo los alimentos. Otras personas necesitan complementos vitamínicos y minerales. Si tiene una alimentación sana, tomar un complemento multivitamínico/mineral es quizá lo único que tenga que hacer.

¿Cuándo podría requerir complementos?

Podría tener que añadir complementos vitamínicos o minerales o alimentos fortificados en diferentes etapas de su vida, o si los alimentos que elige son limitados. A los alimentos fortificados se les añaden vitaminas o minerales.

Mujeres

El ácido fólico ayuda a prevenir defectos del tubo neural cuando se toma antes y durante los primeros 3 meses de embarazo. Las mujeres de 14 a 50 años que podrían embarazarse y aquellas que están embarazadas o amamantando deben tomar un complemento multivitamínico/mineral con 0.4 miligramos (400 microgramos) de ácido fólico diariamente. Además, incluya regularmente fuentes alimentarias de folato como frijoles secos, chícharos o arvejas, lentejas, verduras de hoja verde oscura y jugo de naranja.

Las mujeres embarazadas también deben cerciorarse de que su complemento multivitamínico/mineral tenga 16-20 miligramos de hierro para satisfacer su mayor requerimiento. Algunas buenas fuentes de hierro son la carne, mariscos, pescado, aves, cereales y pan fortificados con hierro, lentejas y frijoles secos.

Si está embarazada o planeando un embarazo, hable con su médico antes de elegir un complemento multivitamínico/mineral.

Para obtener más información, consulte los HealthLink BC Files:

[#38c Pregnancy and Nutrition: Spina Bifida and Folic Acid](#)

[#68g Folate and Your Health](#)

[#68c Iron and Your Health](#)

[#68d Iron in Foods](#)

Adultos mayores de 50 años

Los adultos mayores de 50 años absorben menos vitamina B12 de los alimentos y deben ingerir alimentos fortificados con vitamina B12 o un complemento. Los complementos multivitamínicos/minerales contienen suficiente vitamina B12 para cumplir con los requerimientos diarios. La vitamina B12 se encuentra naturalmente en todos los alimentos de origen animal – leche y sus alternativas, carnes, pescado, aves y huevos. Las alternativas de proteína libres de carne, como los productos de charcutería libres de carne y las hamburguesas de soya, generalmente están fortificados con vitamina B12.

También se recomienda un complemento diario con 400 UI de vitamina D para adultos mayores de 50 años, además de seguir la guía Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense. Las fuentes alimentarias de vitamina D incluyen leche y bebidas de soya fortificadas y jugo de naranja, así como pescado con contenido más elevado de grasa, como el salmón y las sardinas.

Las mujeres mayores de 50 años y los hombres mayores de 70 años necesitan más calcio. La leche y sus alternativas, como las bebidas de soya y el jugo de naranja fortificados con calcio, son excelentes fuentes de calcio.

Para obtener más información, consulte los HealthLink BC Files:

[#68j Healthy Eating and Healthy Aging for Adults](#)
[#68e Food Sources of Calcium and Vitamin D](#)

Factores alimentarios especiales

Algunas personas necesitan complementos porque no ingieren alimentos de los cuatro grupos alimentarios como lo recomienda la guía Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense.

Los veganos, vegetarianos que no consumen ningún producto de origen animal, deben ingerir alimentos fortificados con vitamina B12 o tomar un complemento. También es posible que se les dificulte satisfacer sus requerimientos de hierro, cinc, calcio y vitamina D mediante los alimentos, y deben contemplar la posibilidad de tomar un complemento que aporte estos nutrientes.

Los adultos que no ingieren leche o alternativas de la leche fortificadas con calcio podrían requerir de complementos de calcio y vitamina D. Las personas con osteoporosis también podrían requerir de más calcio. Los complementos multivitamínicos/minerales no contienen el suficiente calcio para satisfacer sus requerimientos diarios.

Las personas que tienen poco apetito, o aquellas con muchas alergias o intolerancias alimentarias deben hablar con una dietista sobre sus requerimientos nutricionales. Un complemento multivitamínico /mineral puede ayudarles a compensar las deficiencias en su dieta.

¿Qué tipo de complemento es el mejor?

Los complementos multivitamínicos/minerales pueden aportar vitaminas y minerales adicionales que se acerquen a la cantidad diaria recomendada para los adultos. La excepción es el calcio.

Al elegir un complemento multivitamínico/mineral, elija uno para su grupo de edad y sexo. A menos que se lo recomiende su médico o profesional de la salud, evite comprar vitaminas y minerales individuales. Existe el riesgo de ingerir demasiadas vitaminas y minerales de este modo.

¿Y qué hay de las grandes cantidades de vitaminas y minerales?

Las personas en ocasiones toman grandes cantidades de vitamina C con la esperanza de ayudar a prevenir resfriados, o toman vitaminas B para proteger el cuerpo contra los efectos del estrés mental. Puede obtener la cantidad suficiente de estas vitaminas mediante los alimentos o un multivitamínico. Se ha demostrado que consumir una dieta balanceada y variada rica en granos enteros, frutas y verduras mejora la salud general y la inmunidad.

¿Hay ocasiones en las que es necesario consumir grandes cantidades de vitaminas y minerales?

Su médico o dietista podrían recomendarle que consuma grandes cantidades de algunos nutrientes para tratar algún problema de salud o una deficiencia nutricional diagnosticada. Por ejemplo, podría requerir de un complemento de hierro si tiene bajo el nivel de hierro. Hable con su médico si tiene alguna duda sobre las cantidades recetadas.

¿En qué debe fijarse cuando escoja un complemento?

Cuando compre un complemento vitamínico y mineral, siempre fíjese que tengan el Drug Identification Number (DIN) (número de identificación del medicamento) o Natural Product Number (NPN) (número de producto natural). Estos números le indican que los complementos cumplen con los estándares de Health Canada (departamento de salud de Canadá).

Para obtener más información

- HealthLink BC File [#68d Iron in Foods](#)
- Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense.
- Visite www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

Para obtener más información nutricional, llame al 8-1-1 para hablar con una dietista autorizada.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.