Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

PSA
INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

TODO SOBRE LAS VITAMINAS Y MINERALES

Muchos de nosotros nos preguntamos si estamos consumiendo suficientes vitaminas y minerales o si deberíamos utilizar suplementos. Las vitamins y los minerales son vitales para nuestra salud y el funcionamiento apropiado de nuestros cuerpos, pero existe una delgada línea entre consumir suficiente y consumir demasiado. La mejor manera de consumir suficiente de estos nutrientes es siguiendo una dieta bien balanceada y saludable, pero muchas veces la vida se interpone, y como resultado, no comemos saludable, nos saltamos comidas, y comemos demasiados bocadillos o snacks.

Micronutrientes

Las vitaminas y minerales son usualmente llamados micronutrientes porque nuestro cuerpo solo necesita una cantidad muy pequeña de ellos. A pesar de ello, podríamos desarrollar deficiencias de micronutrientes incluyendo las mencionadas a continuación:

- Escorbuto: Deficiencia de Vitamina C
- Ceguera: Deficiencia de Vitamina A
- Raquitismo: Deficiencia de Vitamina D

Vitaminas vs. Minerales

Vitaminas y minerales son diferentes. Las vitaminas son orgánicas y pueden ser destruidas por el calor, aire, o ácido. Los minerales son inorgánicos y se sostienen dentro de su estructura. Así que, los minerales en la tierra y el agua fácilmente encuentran su camino a nuestro cuerpo mediante lo que consumimos, como plantas, pescado, animales, y fluidos. Es más difícil hacer que las vitaminas entran a nuestro cuerpo porque cocinar, almacenar, y la exposición al aire pueden destruirlas.

Vitaminas Solubles en Agua

Las vitaminas solubles en agua se encuentran en las porciones líquidas de la comida que consumimos, y son absorbidas fácilmente a nuestro torrente sanguíneo. Nuestros riñones regulan la cantidad en nuestro cuerpo y eliminan el exceso mediante la orina. Las vitaminas solubles al agua incluyen las Vitaminas B y Vitamina C. Estas vitaminas le proveen a nuestro cuerpo energía, mantienen nuestros tejidos y células saludables, y nos ayudan a combatir infecciones. Es una buena idea reponer las vitaminas solubles en agua cada ciertos días; sin embargo, mucho de estas vitaminas puede ser perjudicial. Por ejemplo, mucha vitamina B6 puede dañar los nervios y conllevar a entumecimiento y debilidad muscular.

Vitaminas Solubles en Grasa

Así de fácil como es que las vitaminas solubles en agua entren a nuestros cuerpos, las vitaminas solubles en grasa necesitan pasar por nuestros gángleos linfáticos o por nuestros intestinos, y usualmente necesitan proteínas para que las transporten. El exceso es almacenado en el hígado y en tejidos grasosos. Las vitaminas solubles en grasa incluyen la Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E, y Vitamina K. Nos ayudan a fortalecer nuestros huesos, proteger nuestra visión, y proteger nuestro cuerpo en contra de enfermedades. Debido a que las vitaminas solubles en grasa pueden ser almacenadas en el cuerpo por largos períodos de tiempo, se puede llegar a alcanzar niveles tóxicos. Esto usualmente sucede cuando está tomando suplementos, y es difícil obtener demasiado de la comida que consumimos.

Minerales Mayores

Nuestros cuerpos necesitan grandes cantidades de minerales mayores. Una de las tareas principales de los minerales mayores es mantener el balance apropiado de agua en el cuerpo. El sodio y el cloruro están a cargo de esto. El calcio, fósforo, y magnesio son importantes para huesos saludables. El sulfuro ayuda a nuestros cabello, piel, y uñas.

Minerales Traza

Aunque se encuentran en nuestro cuerpo en cantidades extremadamente pequeñas, no son menos importantes que los minerales mayores. Los minerales traza importantes incluyen cromo, cobre, fluoruro, yodo, hierro, magnesio, molibdeno, selenio, y zinc. Los minerales traza son importantes para varias funciones de nuestro cuerpo. El hierro ayuda a nuestro cuerpo a transportar oxígeno, el fluoruro fortalece los huesos y ayuda a nuestros dientes a mantenerse saludables, el zinc ayuda a nuestra sangre a coagular, y el cobre ayuda a nuestro metabolismo. Otros minerales traza protegen nuestras células.

Antes de que Comience a Tomar Suplementos...

El nivel de vitaminas y minerales en su cuerpo es importante. Antes de que empiece a tomar un suplemento (o si ya toma uno), asegúrese de hablar con su proveedor de salud para que le dirija. También podría pedir una prueba de sangre para saber si tiene alguna deficiencia.

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2021 PSA Insurance & Financial Services.