



# Suplementos vitamínicos y minerales para adultos

## Vitamin and Mineral Supplements for Adults

### ¿Cuáles son las mejores fuentes de vitaminas y minerales?

Los alimentos son la mejor fuente de nutrientes, incluyendo las vitaminas y los minerales. Cada alimento contiene distintos tipos y cantidades de vitaminas y minerales. Por ejemplo, la leche tiene altas cantidades de calcio, una pequeña cantidad de vitamina C y otros nutrientes como las vitaminas A, B12 y D. Las naranjas tienen una pequeña cantidad de calcio, y altas cantidades de vitamina C y otros nutrientes como folato y potasio. Los alimentos también aportan proteínas, grasas, carbohidratos, fibra y otras sustancias naturales que proporcionan beneficios para la salud.

Consumir una variedad de alimentos incluyendo verduras, frutas, cereales integrales, leche y sus alternativas y alimentos ricos en proteínas, como las legumbres, nueces y semillas, pescado y carne magra, puede ayudarle a cubrir sus necesidades nutricionales.

Muchas personas obtienen suficientes vitaminas y minerales solo de los alimentos si siguen una dieta equilibrada y variada. Sin embargo, algunas personas pueden necesitar un suplemento vitamínico o mineral, o ambos, para que les ayuden a cubrir sus necesidades. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria para saber si tomar un suplemento sería beneficioso para usted.

### ¿Cuándo necesito un suplemento?

Puede necesitar un suplemento vitamínico o mineral, o ambos, durante ciertas etapas de su vida, si su variedad alimentaria es limitada o si tiene ciertas afecciones médicas.

#### Mujeres

El folato es una vitamina B que se encuentra en los alimentos. Tomar suficiente folato antes y durante el embarazo ayuda en el desarrollo del cerebro y de la espina dorsal de su bebé.

El tipo de folato que se encuentra en los suplementos se llama ácido fólico. Si tiene edad para quedarse embarazada o ya está embarazada o amamantando,

tome un suplemento multivitamínico con 400 mcg (400µg o 0,4 mg) de ácido fólico todos los días. Asegúrese de que su suplemento contenga vitamina B12. Siga tomando alimentos con folato como:

- Legumbres secas como frijoles, arvejas (chícharos) y lentejas
- Verduras de hoja verde oscura como espinacas
- Productos hechos a base de cereales con ácido fólico añadido como pastas y cereales enriquecidos

Para obtener más información sobre el folato y el embarazo, consulte [HealthLink BC File #38c Embarazo y nutrición: el folato y la prevención de los defectos del tubo neural](#).

Algunas mujeres pueden necesitar más hierro que otras. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria sobre la cantidad de hierro que necesita.

Las mujeres embarazadas necesitan más hierro para apoyar el crecimiento y el desarrollo de su bebé. Se recomienda tomar alimentos ricos en hierro, así como un suplemento diario de 16 a 20 mg de hierro. A menudo, los suplementos prenatales contienen hierro y folato en las cantidades recomendadas.

Entre los alimentos ricos en hierro se incluyen:

- Carne, aves de corral, marisco y pescado
- Lentejas y frijoles secos
- Cereales enriquecidos con hierro
- Verduras como espinacas, acelgas, arvejas (chícharos), espárragos y hojas de betabel (remolacha)

#### Adultos de más de 50 años de edad

La necesidad de vitamina D aumenta después de los 50 años de edad. Se recomienda que los adultos de más de 50 años tomen un suplemento diario de 400 UI (unidades internacionales) de vitamina D, y que tomen alimentos con vitamina D, entre los que se incluyen:

- Leche, leche en polvo y leche evaporada sin azúcar
- Bebidas de soya fortificadas con vitamina D

- Pescados grasos como salmón y sardinas

También se recomienda para los adultos de más de 50 años de edad que tomen un suplemento de vitamina B12 o alimentos fortificados con vitamina B12. Con la edad, su cuerpo absorbe menos vitamina B12 de fuentes naturales como la leche, productos lácteos, carnes, pescado, aves y huevos. Entre los alimentos fortificados con vitamina B12 se incluyen:

- Algunas bebidas de soya
- Algunas alternativas a la carne como hamburguesas vegetarianas y pollo, pescado y albóndigas sin carne/vegetarianos

Revise la tabla de información nutricional en la etiqueta del alimento para ver si este alimento está fortificado con vitamina B12. Si la vitamina B12 no está en la lista, el alimento no está fortificado.

### Consideraciones dietéticas especiales

**Las personas que no comen productos animales** necesitan comer alimentos fortificados con vitamina B12 o tomar un suplemento. También puede resultar difícil obtener suficiente vitamina D y tomar un suplemento puede ser de ayuda.

**Las personas que no toman leche**, bebidas fortificadas con calcio o alimentos de alto contenido en calcio pueden necesitar un suplemento de calcio. Los suplementos multivitamínicos/minerales no contienen suficiente calcio para alcanzar las necesidades diarias.

**Las personas con osteoporosis** (deterioro de los huesos) pueden necesitar suplementos de calcio o de vitamina D para cubrir sus necesidades.

**Las personas con alergias o intolerancias a alimentos** o que tienen una dieta limitada pueden necesitar un suplemento vitamínico o mineral, o ambos, para cubrir sus necesidades.

### ¿Necesito un suplemento multivitamínico/mineral si no sigo una dieta saludable?

Cuando seguir una dieta equilibrada y variada no es posible, puede ser beneficioso tomar un suplemento multivitamínico/mineral (MVM, por sus siglas en inglés).

Llame al **8-1-1** para hablar de sus necesidades alimentarias y nutricionales con un nutricionista. Si

decide tomar un suplemento multivitamínico/mineral, un nutricionista o farmacéutico podrá ayudarle a elegir uno que contenga las vitaminas y minerales en las cantidades recomendadas para que pueda cubrir sus necesidades.

### ¿Se necesitan alguna vez grandes cantidades de vitaminas y minerales?

Normalmente no. Se pueden recomendar grandes cantidades de ciertas vitaminas o minerales para tratar un problema de salud concreto. Por ejemplo, puede necesitar un suplemento de hierro si está bajo de hierro.

Evite tomar grandes cantidades de cualquier vitamina o mineral a menos que su proveedor de asistencia sanitaria se lo recomiende. Estos pueden llegar a superar lo que sería un límite seguro, o el nivel superior de ingesta tolerable (UL, por sus siglas en inglés). El UL es la cantidad diaria máxima segura de una vitamina o mineral.

### ¿En qué debo fijarme cuando elijo suplementos?

Cuando compre un suplemento vitamínico y mineral, busque un número de producto natural (Natural Product Number o NPN, por sus siglas en inglés). Un NPN quiere decir que el suplemento cumple con los estándares de seguridad de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) para productos sanitarios naturales y de venta libre. Compruebe la fecha de caducidad. No compre suplementos que hayan caducado o que caduquen antes de que pueda terminar el envase.

### Para más información

Para obtener más información, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #68c El hierro y su salud](#)
- [HealthLinkBC File #68d El hierro en los alimentos](#)
- [HealthLinkBC File #68e Fuentes alimentarias de calcio y vitamina D](#)
- [HealthLinkBC File #68g El folato y su salud](#)
- [HealthLinkBC File #68j Alimentación y envejecimiento sano para adultos](#)

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.