

Vitaminas y minerales

Las dietas ricas en vitaminas y minerales promueven el crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento normal del cuerpo.

¿Qué son?

- Las **vitaminas** son **sustancias orgánicas** que están naturalmente presentes en muchos productos de origen animal y vegetal. Las personas obtienen vitaminas de los productos de origen vegetal y animal que comen. El cuerpo humano también produce vitamina D y K.

Existen **14 vitaminas** que pueden enumerarse en la etiqueta de Información Nutricional: biotina, colina, folato, niacina, ácido pantoténico, riboflavina, tiamina y vitaminas A, B6, B12, C, D, E y K.

- Los **minerales** son **sustancias inorgánicas** que se encuentran naturalmente en la tierra y en el agua. Son absorbidos por las plantas, que luego comen las personas y otros animales. Las personas obtienen minerales de los productos de origen vegetal y animal que comen.

Existen **14 minerales** que pueden enumerarse en la etiqueta de Información Nutricional: calcio, cloruro, cromo, cobre, yodo, hierro, magnesio, manganeso, molibdeno, fósforo, potasio, selenio, sodio y zinc.

¿Dónde se encuentran?

Las vitaminas y minerales se encuentran en una variedad de comidas, que incluyen:

- Legumbres y guisantes
- Lácteos
- Huevos
- Alimentos fortificados (como cereales listos para comer, jugo de naranja y bebidas en base a vegetales)
- Frutas
- Granos (especialmente los granos enteros y los alimentos hechos con ingredientes de granos enteros)
- Carnes rojas y blancas
- Frutos secos y semillas
- Frutos de mar
- Productos de soja
- Vegetales

¿Qué hacen?

El cuerpo humano necesita la “combinación” correcta de nutrientes para una buena salud. Consumir las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales además de carbohidratos, proteína, grasa y fibra alimentaria ayuda a muchos procesos corporales.

Consulte la **Tabla de vitaminas y minerales** para conocer las funciones que cada vitamina y mineral desempeña en el cuerpo.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Las vitaminas y los minerales son nutrientes para consumir en mayor medida.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

www.fda.gov/nutritioneducation

Etiqueta de información nutricional interactiva • marzo de 2020
Vitaminas y minerales 1

Información de salud

- La mayor parte de los estadounidenses obtienen las cantidades recomendadas de la mayoría de las vitaminas y los minerales para cubrir sus necesidades. Sin embargo, muchas personas no obtienen las cantidades recomendadas de vitamina D, calcio, hierro y potasio. Estos nutrientes se consideran “nutrientes de interés de la salud pública” porque las ingestas bajas se asocian con riesgos potenciales de salud.
- Las dietas ricas en vitamina D y calcio, hierro y potasio pueden **reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis, anemia y presión alta**, respectivamente.
- Las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses* aconsejan elegir una variedad de alimentos que sean fuentes ricas de vitaminas y minerales, especialmente vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Consulta la **Tabla de vitaminas y minerales** para conocer fuentes ricas de estos.

✓ Pasos a seguir

Pasos para consumir una dieta rica en vitaminas y minerales

Utilice la etiqueta de Información Nutricional como una herramienta para consumir una dieta rica en vitaminas y minerales. La etiqueta de información nutricional en los envases de los alimentos y las bebidas muestra la cantidad en miligramos (mg) o microgramos (mcg) y el valor porcentual diario (%VD) de vitamina D, calcio, hierro y potasio por porción de alimento.

Los fabricantes de alimentos pueden *voluntariamente* enumerar el valor porcentual diario de otras vitaminas y minerales por porción en la información nutricional, pero se les *exige* que enumeren cualquier vitamina y mineral que se agregue a los alimentos o si se mencionan en la etiqueta del envase sus efectos sobre la salud o la cantidad que contienen los alimentos (por ejemplo, “alto” o “bajo”).

Los valores diarios son: **Vitamina D: 20 mcg por día**
Calcio: 1,300 mg por día

Hierro: 18 mg por día
Potasio: 4,700 mg por día

- Compare y elija alimentos para obtener el 100% del valor diario de vitamina D, calcio, hierro y potasio la mayoría de los días.
Y recuerde:
 - El 5% del valor diario o menos de una vitamina o mineral por porción se considera bajo.
 - El 20% del valor diario o más de una vitamina o mineral por porción se considera alto.
- Coma una variedad de vegetales coloridos (como frescos, congelados, enlatados y secos) y jugos con 100% de vegetales. Compre vegetales congelados (sin manteca o salsa) y enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal agregada. Pruebe vegetales como refrigerios, ensaladas, guarniciones y como parte de los platos principales.
- Enfóquese en frutas enteras (frescas, congeladas, secas y enlatadas en jugo de fruta al 100%). Pruebe frutas como refrigerios y postres, y agregue frutas a las ensaladas y guarniciones, y para acompañar cereales, panqueques y yogur.
- Procure que al menos la mitad de sus cereales sean granos enteros. Busque alimentos con granos enteros enumerados como el primer o el segundo ingrediente después del agua. Pruebe granos enteros (como el arroz integral, el cuscús y la quínoa) como guarnición y cambie de las versiones refinadas a los granos enteros de los alimentos comúnmente consumidos (como panes, cereales, pasta y arroz).
- Varíe su ingesta de proteína. Pruebe legumbres y guisantes, lácteos descremados o reducidos en grasas al 1%, huevos, carnes rojas y blancas magras, frutos de mar, productos de soja, frutos secos y semillas. Pruebe las fuentes de proteínas de los frutos de mar y de origen vegetal (como las legumbres y los productos de soja) en lugar de algunas carnes rojas y blancas. Agregue legumbres y guisantes a las ensaladas, sopas y guarniciones y pruebe frutos secos o semillas sin sal como refrigerios.
- Sustituya los lácteos enteros o reducidos en grasa al 2% por lácteos descremados o con bajo contenido de grasa al 1% y bebidas fortificadas con base vegetal (como soja, arroz y almendra).