

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, guisantes o chícharos y lentejas
- 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 de aves
- Frutos secos y semillas
- Mariscos
- Productos de soya
- 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

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 y potasio. Estos nutrientes se consideran “nutrientes de interés de la salud pública” porque las ingestas bajas se asocian con riesgos potenciales de salud. Además, el hierro es un nutriente de interés para las embarazadas.
- 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

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** **Hierro: 18mg por día**
Calcio: 1,300 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.
 - 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, guisantes o chícharos, lentejas, lácteos descremados o reducidos en grasas al 1%, huevos, carnes rojas y de aves magras, mariscos, productos de soya, frutos secos y semillas. Pruebe las fuentes de proteínas de los mariscos y de origen vegetal (como las legumbres y los productos de soya) en lugar de algunas carnes rojas y de aves. Agregue legumbres, guisantes o chícharos y lentejas a las ensaladas, sopas y guarniciones y pruebe frutos secos o semillas sin sal como refrigerios.
- Sustituya los productos lácteos descremados o descremados al 1% y o los productos sin lactosa y las bebidas de soya fortificadas por productos lácteos enteros y descremados al 2%.