

# Dosis diaria de vitaminas y minerales

## Multivitamínico

Se recomienda tomar un multivitamínico en ciertas etapas de la vida, por ejemplo, si está bajando de peso o atravesando determinadas enfermedades.

### Pautas generales de salud o previas a la operación:

- 100–200 % de ingesta diaria recomendada.
- Mujeres durante la menstruación: 18 mg de hierro.
- Mujeres fuera de la menstruación: 8 mg de hierro.
- No incluir pastillas masticables, fórmulas energéticas ni suplementos a base de hierbas adicionales.
- Opciones recomendadas: Centrum, One a Day, Nature Made o genéricos de estas marcas.

### Posoperatorio de la cirugía bariátrica:

- Escoja multivitamínicos de marca Celebrate o Bariatric Advantage.

## Calcio

Muchas personas no consumen la cantidad adecuada de calcio en sus comidas. La ingesta diaria recomendada de citrato de calcio es de 1000 a 2000 mg en dosis divididas. Las fuentes alimenticias más comunes incluyen los lácteos, las verduras de hoja verde oscura, los cereales fortificados y los productos de soja. Otras formas de calcio que no se recomiendan incluyen el carbonato de calcio, Tums y Coral Calcium, debido a que estas opciones ofrecen una menor absorción.

### Razones comunes para la deficiencia de calcio:

- Baja ingesta de alimentos con alto contenido de calcio.
- Cirugías que afectan la absorción de nutrientes.
- Niveles bajos de vitamina D.
- Uso prolongado de medicamentos que reducen la secreción de ácido.

### Pautas generales de salud o previas a la operación:

- Personas menores de 50 años: intentar consumir 500 mg dos veces al día para alcanzar un total de 1000 mg.
- Mujeres mayores de 50 años o embarazadas: intentar consumir 600 mg dos veces al día para alcanzar un total de 1200 a 1500 mg.

### Posoperatorio de la cirugía bariátrica:

- Hombres: intentar consumir 600 mg dos veces al día para alcanzar un total de 1200 mg.
- Mujeres: intentar consumir 500 mg tres veces al día para alcanzar un total de 1500 mg.

Una marca común de citrato de calcio es Citrical y sus productos genéricos.

## Hierro

El hierro es un mineral importante en la producción de glóbulos rojos, la circulación del oxígeno, el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, la desintoxicación, el crecimiento y el desarrollo. Cuando el nivel de hierro es demasiado bajo, puede generarse deficiencia de hierro o anemia, lo cual significa que el cuerpo no tiene el hierro suficiente para producir células sanguíneas de forma normal. Algunos alimentos comunes que tienen alto contenido de hierro son la carne, los frijoles, los frutos secos y el brócoli.

### Las razones comunes para la deficiencia de hierro incluyen las siguientes:

- Uso prolongado de medicamentos que reducen la secreción de ácido.
- Menstruación abundante.
- Ingesta limitada de alimentos altos en hierro.
- Hemorragia interna.
- Cirugía bariátrica.

### Un perfil de hierro comprende cuatro pruebas:

- Hierro. Mide la cantidad de hierro en el torrente sanguíneo.
- Capacidad total de fijación al hierro. Detecta cantidades adicionales de hierro en el cuerpo y la accesibilidad de las reservas de hierro.
- Ferritina. Mide el hierro almacenado en el hígado.
- Saturación porcentual. Mide la cantidad de hierro unido a glóbulos rojos.

### Los síntomas de la deficiencia de hierro pueden incluir los siguientes:

- Dificultad para respirar.
- Sensación de mareo o desvanecimiento.
- Frío.
- Dolor de cabeza.
- Uñas quebradizas.
- Caída del cabello.

Si la deficiencia de hierro continúa, aumenta el riesgo de desarrollar una infección y problemas cardíacos.

No tome suplementos de hierro y calcio juntos, ya que compiten por la absorción. Tómelos con dos horas de diferencia. Tampoco tome el hierro con café o té.

## Vitamina D

La vitamina D es liposoluble y se encuentra en alimentos altos en calcio, como la leche, el yogur y los pescados grasos, como el salmón y el atún. La piel puede producirla tras la exposición al sol. La vitamina D ayuda en la absorción de calcio de los alimentos y los suplementos. Además, es importante para la inmunidad, el crecimiento y el desarrollo.

### Razones comunes para la deficiencia de vitamina D:

- Exceso de peso.
- La exposición limitada a la luz solar.
- Tener la piel oscura.
- Las cirugías gastrointestinales.
- Tener una enfermedad renal.

### Los síntomas de la deficiencia de vitamina D pueden incluir los siguientes:

- Contracciones, fasciculaciones o espasmos musculares.
- Fracturas sin causa aparente.
- Convulsiones.
- Depresión (trastorno afectivo estacional).
- Pérdida del equilibrio o aumento de caídas.
- Arritmia o hipertensión.
- Fatiga.

## Tiamina (B1)

La tiamina, también llamada B1, es una de las ocho vitaminas B. La tiamina es importante porque toma energía de los carbohidratos de los alimentos que consumimos y los convierte en energía para el cerebro, los nervios y el corazón. El cuerpo almacena muy poca tiamina, por lo que las deficiencias se dan rápidamente, en particular si la persona no come mucho o vomita. Los alimentos con alto contenido de tiamina incluyen los cereales, los granos integrales y los frijoles.

### Razones comunes para la deficiencia de tiamina:

- Vómitos persistentes.
- Ingesta insuficiente con los alimentos, incluido un consumo alto de carbohidratos refinados y carnes procesadas.
- Inconsistencias en el consumo diario de multivitamínicos o minerales.

### Los síntomas de la deficiencia de tiamina pueden incluir los siguientes:

- Pérdida del apetito.
- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Debilidad.
- Somnolencia.
- Calambres en las piernas y los pies.
- escozor en los pies.
- Dolor de cabeza.
- Estreñimiento.
- Confusión.
- Dificultad para hablar o tragar.

## Vitamina B12

La vitamina B12 es hidrosoluble y es una de las ocho vitaminas B. Es importante para el funcionamiento de los nervios y la producción de energía en las células. Además, junto con el ácido fólico, produce glóbulos rojos. Es común que las personas con deficiencia de vitamina B12 tengan anemia. La vitamina B12 se encuentra comúnmente en productos de origen animal, como la carne y los huevos.

### Razones comunes para la deficiencia de vitamina B12:

- Consumo prolongado de metformina.
- Cirugía bariátrica u otro procedimiento que afecte la absorción.
- Uso prolongado de medicamentos que reducen la secreción de ácido.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Dieta vegetariana o vegana.
- Enfermedades que afecten al intestino delgado, como la enfermedad de Crohn o la celiaquía.

### Los síntomas de la deficiencia de vitamina B12 pueden incluir los siguientes:

- Fatiga.
- Mareo o palpitaciones cardíacas.
- Dificultad para respirar.
- Entumecimiento y hormigueo en las manos y los pies.
- Llagas o hinchazón en la lengua.
- Falta de apetito.
- Problemas de memoria o neurológicos.

## Zinc

El zinc es un mineral que participa en diversas funciones del cuerpo, incluidas la función inmunitaria, la digestión, el crecimiento, el desarrollo, la salud de la piel y del cabello, y la cicatrización de heridas. Debido a que el zinc interviene en tantos sistemas, no hay un síntoma único distintivo de su deficiencia. Algunas buenas fuentes de zinc son las carnes rojas, los frutos secos, los frijoles y las ostras.

### Razones comunes para la deficiencia de zinc:

- Inconsistencia en la suplementación con multivitamínicos.
- Dieta vegetariana o vegana.
- Consumo prolongado de dosis altas de hierro o cobre.
- Diarrea persistente.

### Algunos signos de la deficiencia de zinc incluyen los siguientes:

- Disminución del gusto y el olfato.
- Cicatrización lenta de las heridas.
- Caída del cabello.
- Piel áspera o sarpullidos.
- Disminución de la libido.
- Aftas en la boca.
- Deformaciones en la uñas.

## Cobre

El cobre es un mineral que participa en la producción de glóbulos rojos y mantiene la salud del sistema inmunitario. Se absorbe principalmente en el estómago. Algunas buenas fuentes de zinc son el chocolate, las vísceras, los frutos secos y los frijoles.

### Los síntomas de la deficiencia de cobre pueden incluir los siguientes:

- Temperatura corporal baja.
- Fracturas.
- Recuento bajo de glóbulos blancos.
- Ritmo cardíaco irregular.
- Pérdida de pigmentación en la piel.
- Problemas de tiroides.
- Respuesta deficiente a la reposición de hierro.
- Deficiencia de zinc.
- Entumecimiento u hormigueo en las extremidades inferiores.

**NOTA:**

Las deficiencias de zinc y cobre pueden contribuir a la reposición ineficaz de hierro o a que los niveles de hierro disminuyan. La reposición de estos dos minerales debe lograrse bajo la supervisión de un profesional de la salud, ya que el exceso puede mineralizarse en el hígado y ocasionar niveles tóxicos.

**Las razones comunes para la deficiencia incluyen las siguientes:**

- Interacciones con zinc, calcio y suplementos de hierro.
- Enfermedades intestinales como la enfermedad de Crohn o la celiaquía.
- Niveles bajos de vitamina A.
- Enfermedad renal.
- Cirugías que ocasionen problemas de absorción.

Multivitamínico: \_\_\_\_\_

Calcio: \_\_\_\_\_

Hierro: \_\_\_\_\_

Vitamina B12: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

HORA	VITAMINA/MINERAL
5 a. m.	
6 a. m.	
7 a. m.	
8 a. m.	
9 a. m.	
10 a. m.	
11 a. m.	
12 p. m.	
1 p. m.	
2 p. m.	
3 p. m.	
4 p. m.	
5 p. m.	
6 p. m.	
7 p. m.	
8 p. m.	
9 p. m.	
10 p. m.	
11 p. m.	

Cantidad necesaria de proteína al día (en gramos): \_\_\_\_\_ Gramos de proteína/día: \_\_\_\_\_

Cantidad necesaria de fibra al día (en gramos): \_\_\_\_\_ Calorías necesarias al día: \_\_\_\_\_