

LECTURA DE ETIQUETAS

**El ABC de las etiquetas
de los suplementos**

Cheat sheet Minerales esenciales

Vitaminas esenciales

Hay 16 minerales esenciales, aunque el número exacto es debatido dentro de la comunidad científica de nutrición.

Típicamente, estos minerales esenciales se dividen en 7 macrominerales (calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre) y 9 minerales traza (hierro, manganeso, cobre, yodo, zinc, cobalto, selenio, molibdeno y cromo).

Notarás que muchos de estos minerales se describen como “cofactores”. Los cofactores son moléculas que ayudan a que los procesos de tu cuerpo funcionen correctamente, como convertir alimentos en energía o construir nuevas células. (También: He incluido tres tipos de magnesio porque, si tomas suplementos, querrás elegir la forma que mejor satisfaga tus necesidades).

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	Recomendación de Mark
Calcio	Integral para la estructura de huesos y dientes, contracción muscular, liberación de neurotransmisores y coagulación sanguínea. Actúa como mensajero secundario en las vías de transducción de señales.	Productos lácteos, vegetales de hoja verde, leches vegetales fortificadas, almendras y sardinas	RDA: 1,000 mg/día (edades 19-50), 1,200 mg/día (edades 51+)	500 mg/día
Hierro	Esencial para el transporte y almacenamiento de oxígeno, producción de ATP, función inmune y desarrollo cognitivo. Vinculado a la fatiga y deterioros cognitivos cuando hay deficiencia.	Carne roja, aves, pescado, lentejas, frijoles, espinacas y cereales fortificados	RDA: 8 mg/día (hombres), 18 mg/día (mujeres)	Igual

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	Recomendación de Mark
Magnesio	Cofactor para más de 300 reacciones enzimáticas, apoyando la función muscular y nerviosa, control de glucosa en sangre y síntesis de proteínas. Estabiliza el ATP y es necesario para la síntesis de ADN y ARN.	Semillas de calabaza, almendras, espinacas y chocolate negro	RDA: 400-420 mg/día (hombres), 310-320 mg/día (mujeres)	Igual, pero si tomas suplementos, elige el tipo de abajo que mejor se adapte a tus necesidades.
Citrato de Magnesio	Si tienes estreñimiento y necesitas alivio, esta forma de magnesio tiene un efecto laxante y puede ayudar a mover tus intestinos.			
Glicinato de Magnesio	Esta forma de magnesio es la más ampliamente utilizada y viene sin efecto laxante. Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y osteoporosis y también funciona bien para aquellos que sufren de depresión, ansiedad, insomnio e hipertensión arterial.			

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	Recomendación de Mark
L-treonato de Magnesio	La investigación temprana en animales sugiere que esta forma puede ayudar a la salud cerebral general, incluido el potencial para mejorar la memoria y el aprendizaje, y también es una buena opción para problemas de sueño.			
Potasio	Regula el equilibrio de fluidos, contracciones musculares y señales nerviosas. Mantiene la función cardíaca y renal, involucrado en la función mitocondrial y la producción de ATP.	Plátanos, naranjas, patatas, espinacas y aguacates	AI: 3,400 mg/día (hombres), 2,600 mg/día (mujeres)	Igual
Zinc	Apoya la función inmune, curación de heridas, síntesis de ADN y división celular. Esencial para el gusto y el olfato, actúa como antioxidante y está vinculado a la función cognitiva y la regulación de neurotransmisores.	Carne, mariscos, legumbres, semillas, nueces y lácteos Nueces	RDA: 11 mg/día (hombres), 8 mg/día (mujeres)	15 a 30 mg/día
Selenio	Vital para la defensa antioxidante, metabolismo de la hormona tiroidea y función inmune. Juega un papel en la síntesis de ADN, apoya la salud reproductiva y puede reducir el riesgo	de Brasil, mariscos, carnes, huevos, granos enteros y productos lácteos	RDA: 55 mcg/día	200 mcg/día (con un límite superior de 400 mcg/día)

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	Recomendación de Mark
Yodo	Esencial para la síntesis de hormonas tiroideas que regulan el metabolismo, crecimiento y desarrollo, crítico para la función neurológica adecuada.	Sal yodada, mariscos, productos lácteos, huevos y algas marinas	RDA: 150 mcg/día	Igual
Cobre	Involucrado en el metabolismo del hierro, formación de hemoglobina y glóbulos rojos, síntesis de tejido conectivo, neurotransmisores y melanina. Actúa como cofactor para varias enzimas involucradas en la producción de energía.	Mariscos, granos enteros, nueces, semillas, legumbres y chocolate	RDA: 900 mcg/día	Igual
Azufre	Componente de los aminoácidos metionina y cisteína, que son esenciales para la síntesis de proteínas. También es parte de vitaminas como la tiamina y la biotina, y juega un papel en la síntesis de glutatión, un importante antioxidante. El azufre es crucial para los procesos de desintoxicación en el hígado y ayuda a mantener la estructura de proteínas y enzimas.	Alimentos ricos en proteínas como carne, pescado, huevos, legumbres y nueces	No se ha establecido RDA/AI, generalmente se obtiene a través de proteínas dietéticas	

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	Recomendación de Mark
Sodio	Esencial para mantener el equilibrio de fluidos, transmisión nerviosa y función muscular. Regula la presión sanguínea y el volumen sanguíneo y está involucrado en el transporte activo de nutrientes y otras sustancias a través de las membranas celulares. El sodio es crucial para la señalización eléctrica adecuada en el sistema nervioso y para las contracciones musculares.	Sal, mariscos y ciertos vegetales	AI: 1,500 mg/día	Igual (si consumes más que eso, puedes tomar más potasio para equilibrarlo)
Cromo	Mejora la acción de la insulina, una hormona crítica para el metabolismo y almacenamiento de carbohidratos, grasas y proteínas. Juega un papel en la regulación de los niveles de azúcar en sangre mejorando la sensibilidad a la insulina. El cromo es importante para la producción de energía y puede influir en el metabolismo de lípidos y el manejo del peso corporal.	Brócoli, jugo de uva, granos enteros, carne y levadura de cerveza	AI: 35 mcg/día (hombres), 25 mcg/día (mujeres)	200 a 400 mcg al día

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	Recomendación de Mark
Manganeso	Cofactor para varias enzimas involucradas en el metabolismo, formación de huesos y función antioxidante. Es esencial para el metabolismo de carbohidratos, aminoácidos y colesterol. El manganeso también juega un papel en la síntesis de tejido conectivo y en el funcionamiento del sistema inmune y cerebro.	Granos enteros, nueces, vegetales de hoja verde, té y ciertas frutas como la piña	AI: 2.3 mg/día (hombres), 1.8 mg/día (mujeres)	Igual
Molibdeno	Cofactor para enzimas involucradas en el metabolismo de aminoácidos que contienen azufre y la desintoxicación de compuestos dañinos como los sulfitos. Es esencial para la descomposición de drogas y toxinas en el hígado y ayuda en la conversión de purinas a ácido úrico, auxiliando en el metabolismo del nitrógeno.	Legumbres, granos, nueces y ciertos vegetales como verduras de hoja verde	RDA: 45 mcg/día	Igual