

LECTURA DE ETIQUETAS

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

**Cheat sheet
de Vitaminas
esenciales.**

Vitaminas esenciales

Las vitaminas son compuestos orgánicos que son cruciales para mantener tu salud, y hay 13 vitaminas que se consideran esenciales para el funcionamiento normal de tu cuerpo. Estas vitaminas esenciales se dividen en dos categorías basadas en cómo son absorbidas y almacenadas en el cuerpo:

Vitaminas liposolubles: Estas vitaminas (A, D, E y K) se almacenan en los tejidos grasos y el hígado del cuerpo. Pueden permanecer en tu cuerpo por períodos más largos, y tu cuerpo puede recurrir a estas reservas cuando sea necesario.

Vitaminas hidrosolubles: Estas incluyen las ocho vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) y la vitamina C. Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en grandes cantidades y necesitan ser repuestas regularmente a través de tu dieta, ya que las cantidades excesivas se excretan a través de la orina.

Cada una de estas vitaminas esenciales juega un papel único en el apoyo al crecimiento, desarrollo y salud general de tu cuerpo. Mientras que algunas vitaminas, como la vitamina D, pueden ser sintetizadas por tu cuerpo bajo ciertas condiciones, otras deben obtenerse completamente a través de tu dieta o suplementos.

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	MRI (Ingesta Recomendada por Mark)
Vitamina A	Esencial para la visión, función inmune, función cognitiva y salud de la piel. Apoya el crecimiento celular y la diferenciación, regula la expresión génica e influye en el metabolismo de la hormona tiroidea.	Zanahorias, batatas, espinacas e hígado	RDA: 900 mcg/día (hombres), 700 mcg/día (mujeres)	2000-3000 mcg/día
Vitamina C	Involucrada en la síntesis de colágeno, protección antioxidante y función inmune. Mejora la absorción de hierro, apoya la función mitocondrial y reduce el estrés oxidativo. Puede influir en la síntesis de neurotransmisores y la función cognitiva.	Frutas cítricas, bayas, pimientos y brócoli	RDA: 90 mg/día (hombres), 75 mg/día (mujeres)	1000 mg/día
Vitamina D	Facilita la absorción de calcio, el crecimiento óseo y la función inmune. Modula el crecimiento celular, la función neuromuscular y regula el ciclo celular y la diferenciación. Vinculada al trastorno afectivo estacional (SAD) y la depresión.	Exposición a la luz solar, pescados grasos, productos lácteos fortificados y yemas de huevo	RDA: 600 UI/día (edades 1-70), 800 UI/día (edades 70+)	5000 UI/día

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	MRI (Ingesta Recomendada por Mark)
Vitamina E	Actúa como antioxidante, protegiendo las membranas celulares del daño oxidativo, y apoya la función inmune. Mantiene la integridad mitocondrial y reduce el estrés oxidativo.	Nueces, semillas, espinacas y aceites vegetales	RDA: 15 mg/día	400 UI de tocoferoles mixtos/día
Vitamina K	Esencial para la coagulación sanguínea y el metabolismo óseo, apoya la síntesis de proteínas involucradas en la coagulación sanguínea, e indirectamente apoya la función cognitiva a través de la salud sanguínea.	Vegetales de hoja verde, brócoli y coles de Bruselas	AI: 120 mcg/día (hombres), 90 mcg/día (mujeres)	90-300 mcg/día de Vitamina K2 (menaquinona)
Vitamina B1 (Tiamina)	Involucrada en el metabolismo de carbohidratos y la función nerviosa. Es crucial para convertir nutrientes en energía y apoyar la salud neural.	Cerdo, granos enteros, legumbres, semillas de girasol y pescado	RDA: 1.2 mg/día (hombres), 1.1 mg/día (mujeres)	25 mg/día

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	MRI (Ingesta Recomendada por Mark)
Vitamina B2 (Riboflavina)	Apoya la producción de energía, la función celular y el metabolismo de grasas. También es esencial para convertir alimentos en ATP.	Productos lácteos, huevos, carnes magras, vegetales de hoja verde, almendras y hongos	RDA: 1.3 mg/día (hombres), 1.1 mg/día (mujeres)	25 mg/día
Vitamina B3 (Niacina)	Participa en la reparación del ADN, respuestas al estrés y procesos metabólicos. Ayuda a convertir nutrientes en energía y ayuda en el manejo del colesterol.	Aves, pescado, carnes magras, cacahuetes y granos enteros	RDA: 16 mg/día (hombres), 14 mg/día (mujeres)	25 mg/día
Vitamina B5 (Ácido pantoténico)	Vital para sintetizar la coenzima A, que es importante para el metabolismo de ácidos grasos y la producción de energía.	Aguacates, brócoli, hongos, granos enteros y batatas	AI: 5 mg/día	25 mg/día
Vitamina B6 (Piridoxina)	Crucial para el metabolismo de aminoácidos, síntesis de neurotransmisores y producción de hemoglobina. Apoya el desarrollo cognitivo y la función inmune.	Aves, pescado, patatas, plátanos y garbanzos	RDA: 1.3-1.7 mg/día	25 mg/día

Tipo	Función	Fuente	RDA/AI	MRI (Ingesta Recomendada por Mark)
Vitamina B7 (Biotina) Vitamina B9 (Folato) Vitamina B12 (Cobalamina)	Involucrada en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Apoya la salud de la piel, el cabello y las uñas.	Yemas de huevo, nueces y semillas, salmón, aguacates y granos enteros	AI: 30 mcg/día	1-2 g/día
	El folato es importante para la síntesis y reparación del ADN, división celular y formación de glóbulos rojos. Apoya el desarrollo fetal y la formación del tubo neural, es crucial para la síntesis y reparación de nucleótidos, y su deficiencia está vinculada a la depresión y el deterioro cognitivo.	Vegetales de hoja verde, legumbres, espárragos, naranjas y otras frutas cítricas, y remolachas	RDA: 400 mcg/día	400 a 800 mcg de metilfolato/día
	Importante para la salud del tejido nervioso, función cerebral y producción de glóbulos rojos. Apoya la síntesis de ADN y ayuda a prevenir la anemia.	Pescado, carne, aves, productos lácteos y huevos	RDA: 2.4 mcg/día	1000 mcg de metilcobalamina/día