

# Comida Saludable para las Personas de Mayor Edad

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## Suplementos de Vitaminas y Minerales

- Los suplementos de vitaminas y minerales tienen el tercer lugar en el tratamiento médico de ciertas enfermedades relacionadas con la nutrición. Sin embargo, al envejecer no significa que usted necesita extra vitaminas y minerales si tiene una dieta bien balanceada. Los Americanos gastan millones de dólares en suplementos de vitaminas y minerales que no necesitan.
- Siguiendo la Pirámide Alimenticia y escogiendo una variedad de alimentos se puede tener todos los nutrientes para una dieta bien balanceada. Sin embargo, muchos adultos de mayor edad no consumen dietas saludables. Otros factores como los físicos, psicológicos y sociales pueden disminuir la ingestión de alimentos, poniendo a las personas en riesgo nutricional.
- Es aún discutible si los adultos de mayor edad deberían tomar rutinariamente (habitualmente) suplementos de vitaminas y minerales. No obstante, el tomar grandes dosis (cantidades mayores a los de la autorización dietética recomendada o RDA) es claramente **no** recomendado sin el consejo específico de un médico. Las vitaminas y minerales que se toman en grandes cantidades pueden ser peligrosas. Las sobredosis suceden en forma más fácil con los suplementos que con los alimentos. Las vitaminas y minerales en grandes cantidades pueden ser tóxicas. Debido a que los nutrientes interactúan unos con otros, es importante tener un balance de todos los nutrientes. En el cuerpo el tener demasiado o muy poco de algún nutriente puede afectar la manera de como el cuerpo usa los otros nutrientes.
- Los suplementos de vitaminas y minerales no pueden compensar una dieta pobre. Los suplementos no contienen todos los nutrientes esenciales que se necesitan. Una buena salud depende de una dieta bien balanceada que viene de tener una variedad de alimentos. Las claves para una buena nutrición son variedad y moderación. Es menos probable que ocurra una deficiencia o exceso de alguna vitamina o mineral al tener una gran variedad de alimentos.



### **Lecturas Recomendadas:**

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3122, *Vitamin and Mineral Supplements*

T-3149, *Nutrition in Later Years*

T-3156, *Vitamins and the Body*

T-3164, *Minerals and the Body*

### **Bibliografía:**

Schlenker, E.D. (1993) *Nutrition in Aging*, 2nd Ed. St. Louis, MO: Mosby Year Book Inc.

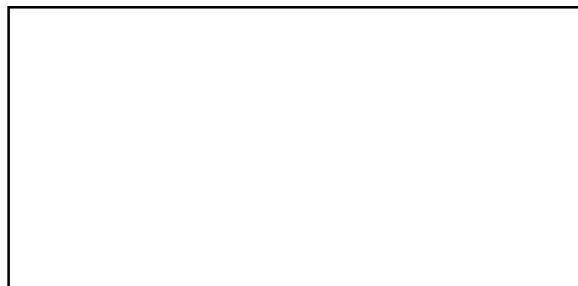
Ahmed, F.E. (1992) *Effect of nutrition on health of the elderly*. J. Am. Diet. Assoc. 92: 1102: 1108.

National Research Council. (1989) *Recommended Dietary Allowances*, 10th Ed. Washington, D.C.: National Academy Press.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY  
*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su  
Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***



Elaborado por: Janice R. Hermann,  
PhD, M.S., R.D./L.D.,  
*Nutrition Education Specialist*

Editor: Mely Jimenez

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Formateado por: Ursula Blanchard

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$68.16 for 500 copies. 0301 UB.