

TIP 5: IMPORTANCIA DE LOS MICRONUTRIENTES

Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. El cuerpo necesita 13 vitaminas. Estas son:

- Vitamina A
- Vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6, vitamina B-12 y folato o ácido fólico)
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K

Cada vitamina tiene funciones específicas. Bajos niveles de determinadas vitaminas, puede ocasionar problemas de salud. Por ejemplo, si no recibe suficiente vitamina C, podría desarrollar anemia.

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta equilibrada con alimentos variados, aunque la manera de asegurarnos el aporte necesario cada día es a través de los suplementos.



TIP 5: IMPORTANCIA DE LOS MICRONUTRIENTES



ACTIVIDAD HORMONAL: La vitamina B6 ayuda a regular la actividad hormonal.



METABOLISMO ENERGÉTICO: La vitamina B12 contribuye al metabolismo energético normal.



MANTENIMIENTO DE LOS HUESOS: El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales.



MANTENIMIENTO DE LA PIEL, EL CABELLO Y LAS UÑAS: El zinc contribuye al mantenimiento de la piel, cabello y uñas.



La menopausia se considera una etapa vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que aparecen cambios en la salud ósea. Con la pérdida de la función ovárica aumentan las necesidades de algunos nutrientes como el calcio y con esto el riesgo de osteoporosis teniendo un profundo impacto en la salud ósea de la mujer, acelerando la disminución en la densidad mineral ósea.



Esta fórmula especial incluye vitamina D, que contribuye a la absorción normal del calcio y al funcionamiento normal de los músculos.