



## Las vitaminas y los minerales



### Overview

Estas son sustancias que nuestros cuerpos necesitan para vivir y crecer. Contribuyen a que nuestras células, nuestros órganos y nuestro sistema inmunitario funcionen debidamente. Si no obtenemos suficientes vitaminas y minerales, nuestros cuerpos no funcionan bien.

### ¿Cuál es la diferencia entre ellos?

¿Cuál es la diferencia entre vitaminas y minerales? Las vitaminas son sustancias orgánicas. Eso significa que son producidas por plantas y animales. Los minerales son inorgánicos. Proviene del suelo y del agua.

### ¿Cómo los obtenemos?

¿Cómo obtenemos vitaminas y minerales? La mayor parte se adquiere a través de lo que comemos y bebemos. Además, nuestros cuerpos producen algunas vitaminas. Por ejemplo, cuando se exponen a la luz del sol, nuestros cuerpos producen vitamina D.

### Tipos de vitaminas

Existen varios grupos de vitaminas. El primero, que incluye las vitaminas A, D, E y K, puede ser almacenado por el organismo. El segundo grupo, al que pertenecen la vitamina C y las del complejo B, no se puede almacenar. Por eso, para mantenernos saludables, debemos consumir diariamente estas vitaminas.

### Minerales esenciales

Los minerales que necesitamos para tener buena salud se llaman "minerales esenciales". Entre ellos están el calcio, el sodio y el hierro. Como nuestro cuerpo no puede producir minerales, todos ellos deben provenir de nuestra dieta. El no consumir minerales en cantidad suficiente puede causar una variedad de problemas graves de salud, como debilidad de los huesos y problemas cardíacos.

### Conclusión

La mayoría de las personas pueden obtener todas las vitaminas y minerales que necesitan alimentándose con una dieta saludable. Algunas de ellas también pueden beneficiarse si toman un suplemento. Para obtener más información, consulte con su médico.