

Vitaminas

¿Cuánto es suficiente?

Vitamin A 5,000IU para hermanos y 4,000 IU para mujeres

Vitamin D 5 mcg cada día

Vitamin E 33-400 IU cada día*

Vitamin K 80 mcg cada día*

Vitamin C 200-300 mg cada día

B12 6 mcg cada día

B6, Thiamin, and Riboflavin
1.3-1.6 mg cada día

Calcium 1000 mgs cada día y 1,200 mg para mujeres mejor de 50 anos.

Selenium 70-400 mcg cada día

Zinc 8 mg para mujeres y 10 mg para hermanos

Iron no mas que 10mg cada día

* Habla con su doctor o nutricionista a los cuantas especifico para ti.

Las vitaminas y los minerales son a veces llamados nutrientes o micronutrientes. Las células en nuestro cuerpo usan las vitaminas y los minerales para realizar diferentes funciones como la digestión, actividades del cerebro, inmunidad, producción de hormonas, y otros procesos del cuerpo.

Los nutrientes se encuentran en alimentos o suplementos nutritivos. Es importante consumir vitaminas y minerales con frecuencia y pueden ser encontradas en muchas variedades de frutas y verduras de varios colores, granos enteros y proteínas sin grasa. Una dosis diaria de multi-vitaminas/suplementos minerales es una opción sana si usted no puede comer todo lo que su cuerpo necesita.

Al escoger multi-vitaminas/suplementos de minerales, piense cómo podrían afectar su tratamiento de VIH/SIDA. Aquí están ciertas pautas para ayudarlo a tomar una decisión.

1. **¿Cuánto es suficiente? ¿Cuánto es demasiado?** Algunas multi-vitaminas/suplementos de minerales pueden contener menos del 100% del Valor Diario (VD). ¡Esto es porque no todo puede abarcar en una píldora pequeña! También, ciertos nutrientes pueden ser tóxicos cuando se toman en grandes cantidades. Consulte a su proveedor de salud antes de que usted empiece a tomar multi-vitaminas o suplementos.
2. **¿Qué necesita usted?** Generalmente una multi-vitamina sin hierro y comer bien es suficiente. Algunos estudios indican que las medicinas de VIH utilizan extra nutrientes para ser absorbidas, y recomiendan tomar un COMPLEJO-B o suplementos con extra Antioxidantes. Su proveedor de salud quizás recomiende también tomar éstas vitaminas durante la temporada de invierno/gripa o al viajar.
3. **¿Qué son los Antioxidantes?** Los antioxidantes previenen la formación de B6, Bolate, Zinc, que son radicales que pueden dañar las células. Algunos estudios muestran que personas con VIH/SIDA tiene un exceso de radicales que no son necesarios. Los antioxidantes son las Vitamina C, la Vitamina A, la Vitamina E, y el Selenio.

¡Alimentos que contienen un montón de valor nutritivo!

- Cereales fortificados
- Toronja*
- Naranjas
- Zanahorias, batatas, albaricoques.
- Fresas
- Pimentones (chiles) verdes
- Espinaca, verduras verdes, y Col rizada
- Brécol/brócoli
- Coliflor
- Leche de bajo contenido grasoso, quesos y yogures.
- Nueces del Brasil, almendras y nogales (semillas).
- Tomates
- Carne sin grasa, pollo, pescado.
- Aguacates
- Lentejas, frijoles, y arvejas.
- Cereales de salvado
- Huevos

