

Renut (2007) 1 (1): 28 - 31

### **Hechos puntuales sobre vitaminas y minerales**

Robinson Cruz Gallo, Nut, Msc<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista, Magister en Salud Pública, Past – Auditor Nacional del Programa Nacional de Asistencia Alimentaria – PRONAN. Director CRUGALL SA.

E- mail: rcruzgallo@hotmail.com

**Competencias adquiridas:** Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Entender porque los temas relacionados con micronutrientes suelen causar controversias.
- b. Entender algunas definiciones corrientemente utilizadas para referirse a micronutrientes.
- c. Interpretar con mayor precisión las tablas de requerimientos y recomendaciones.

**Palabras clave:** *Vitaminas, Minerales, RNI, UL, Requerimiento, Ingesta de Nutriente protectora.*

El desarrollo de la ciencia ha permitido al hombre entender de forma más precisa muchos aspectos relacionados con la acción y utilización de los nutrimentos por parte del organismo. Sin embargo, en el terreno de los micronutrientes, a pesar de toda la información asistente, la mayor parte de los datos que se cuenta son poco concluyentes. Las vitaminas son compuestos orgánicos no relacionados estructuralmente entre si, que precisan ser ingeridas en pequeñas cantidades a partir de la dieta.

En la forma en que se consumen muchas vitaminas no tienen actividad biológica y requieren un procesamiento en vivo. Muchas se encuentran en más de una forma química o como precursores, denominándoseles genéricamente vitámeros.

Los minerales a diferencia de las vitaminas son nutrimentos inorgánicos en pequeñas cantidades. Se encuentran, a excepción de hierro Hem, en estado iónico como cationes (sodio, calcio) o aniones (cloro, fosforo, azufre) esa es la forma en la cual son absorbidos. Para hablar de absorción de vitaminas y minerales es necesario partir de 2 premisas: a) Las deficiencias de micronutrientes se pueden presentar por causas primarias (dietarias) o secundarias (no dietarias); y b) la absorción y la excreción de micronutrientes es proporcional al nivel de reservas corporales de los mismos.

