



FOTO:CORTESIA

# Las vitaminas esenciales para tener una buena salud

WH  
SALUD

Las vitaminas y minerales son sustancias esenciales que permiten un óptimo funcionamiento del cuerpo.

Por esta razón, los profesionales de la Salud recomiendan a las personas recurrir a alimentos salu-

dables satisfagan las necesidades de nutrientes del organismo. Sin embargo, cabe preguntarse: ¿Cuáles son las vitaminas indispensables para el funcionamiento normal del cuerpo? En el presente artículo lo contamos.

Cuando se decide iniciar una vida más saludable, la rutina de ejercicios diaria no lo es todo. Una

alimentación saludable y balanceada garantiza las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para desarrollar sus funciones esenciales.

Sin embargo, algunas personas pueden sufrir ciertos problemas para que su cuerpo absorba de forma natural la mayoría de los nutrientes que se encuentran en los alimentos.

En estos casos, los profesionales de la Salud recomiendan a sus pacientes ingerir suplementos vitamínicos como los que se pueden encontrar en Farmacia4estaciones.

**¿CUÁLES SON LAS VITAMINAS Y MINERALES MÁS IMPORTANTES PARA LA SALUD?**

Las vitaminas y minerales como el hierro, el yodo, el potasio y el magnesio, son sustancias que ayudan al organismo a obtener energía suficiente para afrontar la rutina diaria, coagular la sangre correctamente o proteger al cerebro de un progresivo deterioro mental.

Aunque afortunadamente podemos acceder

a múltiples vitaminas en el mercado, es importante consultar al médico de confianza, ya que, si bien las vitaminas no suponen un riesgo para la salud, conocer exactamente cuál es la deficiencia de nutrientes puede hacer más eficiente su consumo.

|| **Pág.2 SALUD**

# ... Las vitaminas esenciales para tener una buena salud

## VITAMINA A

También conocida como retinol, es comúnmente conocida por sus increíbles beneficios para la piel. No obstante, este nutriente también contribuye a mantener una visión saludable y fortalece al sistema inmunario. Las zanahorias, el pimentón, los mangos, guisantes verdes y las hojas de nabo, entre otros, son una fuente natural de vitamina A.

## HIERRO

Este mineral es uno de los responsables directos del crecimiento y desarrollo del cuerpo. También es necesario para la producción de hemoglobina y mioglobina, proteínas involucradas en el transporte de oxígeno a distintas partes del cuerpo. El hierro se puede encontrar en las carnes rojas, el pavo, las espinacas, los mariscos y otros alimentos.

## POTASIO

El potasio es un electrolito que defiende al organismo ante enfermedades como la tensión arterial alta



FOTO: CORTESIA

la diabetes. También ayuda a regular el ritmo cardíaco y fortalece los nervios. El potasio se puede encontrar naturalmente en el aguacate, las espinacas, los pis-

tachos, la batata y el yogur natural.

## VITAMINA D

Si de prevenir enfermedades musculoesqueléti-

cas se trata, la vitamina D es ideal para fortalecer los huesos, ya que ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo. Como el hierro, la vitamina D es necesaria

para el crecimiento y desarrollo del organismo. El salmón, el atún, los champiñones, los huevos, y aceites de pescado son una fuente rica en vitamina D.

## OMEGA-3

El Omega-3 contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, así como ayuda a mantener el colesterol en niveles saludables. Además, investigaciones científicas sobre el cerebro sugieren que este nutriente también ayuda a prevenir la depresión y el desarrollo y reparación de las células. El Omega-3 se encuentra en los pescados y mariscos, en las nueces y aceites como el de soja, canola o linaza.

## VITAMINA B-12

La vitamina B-12 es esencial para la formación y crecimiento de los glóbulos rojos, ayuda a mantener saludables las neuronas y previene ciertos tipos de anemia. Una dieta balanceada y equilibrada con carnes rojas, pescado, huevos, leche, almejas e hígado vacuno pueden aportar al cuerpo este nutriente.

## VITAMINA C

También conocida como ácido ascórbico, no solo es capaz de fortalecer el sistema inmunario, sino que además, es el mejor antioxidante de todos, capaz de reparar el daño causado por los radicales libres a las células. Por otra parte, contribuye a la formación de colágeno y de los vasos sanguíneos. La vitamina C se encuentra en frutos cítricos como las toronjas, las naranjas o el limón, así como en diversas verduras: tomates, brócoli, perejil o la col rizada.

Mantener una vida saludable es muy sencillo si se cumplen con aspectos esenciales para el funcionamiento correcto del organismo. Además de una rutina de ejercicios, una dieta equilibrada y balanceada es capaz de suministrar todas las vitaminas y minerales necesarios.

# HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



## En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

**SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL**

Pida su cita llamando al

**301 657 2225**

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza  
**\$60**

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

**703-256-1183**  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003



**¡Use la mascarilla!**  
¡Cuide su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>

Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | [www.fiestadc.org](http://www.fiestadc.org) | [info@fiestadc.org](mailto:info@fiestadc.org) | 202-390-2335

Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>

