

El Polivit

es un suplemento multivitamínico compuesto fundamentalmente por vitaminas del complejo B. Tiene adicionalmente vitamina A para cubrir las recomendaciones diarias. Está compuesto por 2,5 mg de vitamina B1 o tiamina; 1,6 mg de vitamina B2 o riboflavina; 20 mg de vitamina B3 o nicotinamida; 2 mg de vitamina B6 o piridoxina; 0,006 mg de vitamina B12 o cianocobalamina; 0,25 de ácido fólico y 2 500 UI de vitamina A o retinol. Su formulación está diseñada para cumplir con los requerimientos diarios de estos micronutrientes. Es por ello que la dosis recomendada de manera general es de una tableta diaria.

¿Es necesario suplementar a un lactante?

La mejor forma de alimentar a un bebé es a través de la leche materna. Ella constituye la fuente perfecta de alimentación, debido a sus ventajas fisiológicas, inmunológicas, higiénicas y psicológicas.

La lactancia materna es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de niños en condiciones fisiológicas normales hasta los 4 o 6 meses de vida. Después de esta edad se comienzan a introducir alimentos de forma paulatina y a través del esquema de ablactación recomendado, aunque la lactancia debe continuar como fuente importante de nutrientes.

Los niños alimentados con leches artificiales no adquieren todos los elementos que contiene la leche materna. En estos casos se debe consultar con el especialista si es necesario el consumo de suplementos que puedan satisfacer la carencia de micronutrientes y de esta forma garantizar un adecuado desarrollo psicomotor.

Suplementos en edad escolar

La alimentación de los niños en edad escolar es muy importante porque es una etapa de crecimiento constante y desarrollo de huesos, dientes y músculos, en la cual es necesaria una mayor proporción de nutrientes. La energía de los alimentos debe ser suficiente para asegurar el crecimiento y evitar que se recurra a las reservas corporales para las progresivas demandas fisiológicas de esta etapa de la vida.

En la edad escolar crecen las necesidades de vitamina A, C, D, B1, B2, ácido fólico, hierro y calcio. Si la dieta no es capaz de garantizar los requerimientos para un desarrollo adecuado y una buena salud, debe acudir al especialista para que evalúe e indique suplementos de vitaminas y minerales.

¿Qué ocurre en la adolescencia?

La adolescencia es una etapa especial desde el punto de vista nutricional, por el rápido crecimiento y desarrollo que alcanza la persona. Este período demanda una mayor cantidad de sustancias nutritivas acorde con los cambios hormonales y psicosociales asociados con esta etapa de la vida. La nutrición en este lapso, por tanto, es clave para el desarrollo y el futuro estado de salud.

En la adolescencia se incrementan las necesidades de hierro y cinc que demanda el crecimiento del tejido muscular y sanguíneo. Los requerimientos de calcio y vitamina D aumentan por el crecimiento acelerado de huesos y masa magra. Un déficit de estos micronutrientes provocará afectaciones en el sistema osteomuscular, fundamentalmente en las adolescentes, cuya predisposición a la

osteoporosis puede verse incrementada en el futuro. Vitaminas como la A y las del complejo B, relacionadas con la síntesis de proteínas y el desarrollo celular, deben ingerirse en mayores proporciones.

Con los cambios físicos y de desarrollo sexual, durante la adolescencia se establecen diferencias en los requerimientos de nutrientes para uno y otro sexo. Mientras que los varones necesitan más calorías, proteínas y minerales por el incremento de la actividad física de manera general, las hembras necesitan una ingestión superior de hierro para compensar las pérdidas del período menstrual.

Suplementación de la mujer en edad fértil

La mujer debe cuidar su alimentación a lo largo de toda su vida. Debe mantener reservas de nutrientes como el hierro y las vitaminas del complejo B, y en particular de ácido fólico y vitaminas C y A. Ello la prepara para las pérdidas menstruales, el embarazo, la lactancia y el período menopáusicos.

Las hemorragias menstruales profusas provocan pérdida de sangre rica en hierro. Algunas mujeres con este problema pueden requerir un suplemento de multivitaminas y minerales que contenga hierro y ácido fólico.

Por otra parte, las elevadas concentraciones de estrógenos contenidos en tabletas anticonceptivas aumentan los requerimientos de vitamina B6 y de ácido fólico.

El consumo de Multivit o Polivit es especialmente favorable para la mujer en edad fértil, pues le permite cubrir las recomendaciones

diarias de vitamina A y contribuir en más de 50% a las de ácido fólico, ambos de gran importancia en la etapa reproductiva, para un adecuado crecimiento fetal y evitar malformaciones congénitas.

¿Es necesario suplementar al adulto mayor?

En la tercera edad aparecen pérdidas progresivas o bruscas de funciones importantes como la hormonal; disminuye la respuesta inmunitaria y la producción de jugos gástricos; se reducen las funciones sensoriales e intelectuales; se degeneran los huesos y las articulaciones y se dificulta el proceso de masticación y digestión de los alimentos.

En el adulto mayor es común la inapetencia, la pérdida de los sentidos del gusto y el olfato, por lo que el alimento puede parecer menos apetitoso. Todos estos aspectos, unidos a factores psicosociales propios de esta etapa de la vida, pueden afectar una adecuada nutrición.

Suelen presentarse deficiencias de vitaminas: la C, indispensable para la absorción de otros nutrientes como las vitaminas B6, B12 y ácido fólico, y minerales como hierro y calcio, entre otros; las del complejo B, cuyo déficit puede ocasionar anemia, fatiga y alteraciones nerviosas; la D, fundamental en el metabolismo óseo y en la función inmunitaria; la A, relacionada con el sistema inmune y la visión; de otros antioxidantes, como el selenio y vitamina E, escudos necesarios para enfrentar problemas inflamatorios, infecciones, lesiones orgánicas y degenerativas, así como de minerales como hierro, zinc, magnesio y calcio.

El proceso de envejecimiento está asociado además con los efectos nocivos de los llamados radicales libres, productos obtenidos de procesos normales de consumo de oxígeno a nivel celular, y de factores externos, a los cuales se suman de manera importante los hábitos nutricionales.

Es por ello recomendable el uso de las llamadas vitaminas antioxidantes, dentro de las cuales se encuentran los betacarotenos, vitamina C y E. Esta alianza de vitaminas tiene la capacidad de retrasar los efectos nocivos del estrés oxidativo, con lo cual se previenen enfermedades crónicas asociadas. Durante la tercera edad se recomienda el consumo de estas vitaminas, con la previa prescripción facultativa de especialistas, en los casos en que la dieta no sea capaz de cumplir con las recomendaciones establecidas para esta etapa de la vida, y así alejar los procesos asociados con el envejecimiento celular.

El adulto mayor que consuma multivitaminas y/o multiminerales específicos deberá igualmente tomar baños de sol, realizar ejercicios, lograr una buena higiene emocional y una alimentación sana y equilibrada, rica especialmente en alimentos frescos y naturales. Esa será la mejor contribución a una calidad de vida superior.

Vitaminas y minerales son esenciales para el buen funcionamiento de todo el organismo. Deben adquirirse de forma natural a través de la dieta. Los suplementos nunca podrán remplazar el buen comer. A ellos se acudirá cuando lo demande el organismo para contribuir en la garantía de una vida sana y feliz.

Para más información y adquirir nuestros productos, visite nuestra página

www.healthenergy.com.co

Comuníquese a nuestro Tel/Wpp principal +57-3108849505

Hacemos envíos nacionales e internacionales.