

**28**

Edición número 28 / Del 21 al 27 de Febrero de 2022 / Publicación gratuita  
Distribuido en Tiendas MR1866 y alrededores de Madrid-España  
Tiendas: Calle del Desengaño 22, 28004 Madrid - Calle Ponzano 91, 28003 Madrid  
Más información: +34 91 299 0380 - pedidos@tiendasmr1866.com - Depósito legal: M-21088-2021

@mr.1866\_

+34 663 55 5407

www.tiendasmr1866.com

# Suplementos, vitaminas y minerales



Existe evidencia sólida que demuestra que comer una dieta saludable puede reducir el riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Los nutrientes son la parte útil de los alimentos para nuestro organismo, necesarios para la vida y esenciales para el crecimiento, la reproducción, la buena salud. ¿Sabemos verdaderamente lo que nos hace falta?

Esta semana desde Tiendas MR 1866, queremos comentar un poco sobre la importancia que tiene llevar una vida saludable y el papel que juegan las

vitaminas y los minerales en nuestro cuerpo, ya sea a través de una correcta alimentación y asimilación de nutrientes como suplementos. Asegurar la ingesta de macronutrientes es sencillo, probablemente porque se pueden apreciar a simple vista, sin embargo, los micronutrientes son más imperceptibles y absolutamente necesarios.

## ¿Cómo elegir un suplemento de vitaminas y minerales?

El consumo de vitaminas y minerales no mejora una dieta saludable, ni compensa el cuerpo por una mala alimentación. Sin embargo, el aporte de nutrientes

**NOS RENOVAMOS**

Antes:  
[www.manuelriesgo.com](http://www.manuelriesgo.com)

Ahora:  
[www.tiendasmr1866.com](http://www.tiendasmr1866.com)

Si tienes alguna duda, llámanos.



*¡Tus compras están seguras!*



**Zinc**  
Máxima  
potencia



**Colágeno**  
Membrana  
de huevo



específicos es útil para algunas etapas de la vida y en condiciones de enfermedad. A veces, por el ritmo de vida, a las personas les resulta difícil comer todas las frutas, verduras y demás alimentos saludables que necesitan para una buena salud equilibrada.

Los complejos de vitaminas y minerales (multivitamínicos), proporcionan una variedad de nutrientes que actúan como suplementos para ayudar a compensar las deficiencias. Vienen en forma de pastillas, comprimidos masticables, en polvo o líquidos.

- Elija uno que le aporte una variedad de vitaminas y minerales (un multivitamínico), en lugar de un suplemento que le aporte una sola vitamina o mineral (a menos que su médico le haya recomendado tomar una sola vitamina o un solo mineral).
- Elija el que junto con los alimentos que usted consume, proporcione la ración dietética recomendada para cada vitamina y mineral. Los suplementos que aportan mucho más de lo recomendado pueden causar problemas de salud. Esto es especialmente importante para el complejo A, D, E y K, debido a que se almacenan más fácil en el cuerpo y pueden acumularse hasta niveles peligrosos.

## El poder de las vitaminas

Las vitaminas se pueden dividir en dos grupos: las vitaminas liposolubles y las vitaminas hidrosolubles. Las primeras se disuelven en las grasas, por lo que puede almacenarse en los tejidos adiposos. Se trata de:

**Vitamina A:** desempeña un papel muy importante en la vista, sobre todo en la visión nocturna. También, refuerza el sistema inmunitario y ayuda al organismo a luchar contra las infecciones.

**Vitamina D:** es necesaria para fortalecer los huesos y los dientes. También ayuda al organismo a absorber el calcio, a prevenir y combatir los resfriados y gripes comunes. Esta vitamina se produce en la piel si nos exponemos a la luz directa del sol.

**Vitamina E:** protege las células y los tejidos de las lesiones oxidativas. La vitamina E es un nutriente liposoluble presente en muchos alimentos.

Por otra parte, las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Al ser hidrosolubles, el organismo las elimina rápidamente por la orina, por lo que deben incorporarse regularmente con la alimentación.

**Vitamina C:** (Ácido ascórbico) es importante para mantener los tejidos corporales, como las encías, los huesos y los vasos sanguíneos, en buen estado. Es clave para apoyar el correcto funcionamiento del sistema inmunitario debido a su poder antioxidante y cicatrizante.



Vitamina  
**D3**



Vitamina  
**E**

**Vitamina B:** se caracteriza por ser un conjunto de vitaminas, entre las que se destacan:

**B1:** (Tiamina) es importante para varios procesos metabólicos, como la descomposición de los hidratos de carbono. Los alimentos que la contienen son los productos integrales, la carne de cerdo, las alubias negras y los mejillones atlánticos.

**B3:** (Niacina) esta vitamina no solo transforma los alimentos en energía, sino que además mantiene el sistema nervioso en buen estado. Los alimentos ricos en niacina son las aves de corral,

los cacahuets, la leche, el pescado, el arroz integral y los granos enteros.

**B6:** esta vitamina está implicada en unos 100 procesos metabólicos y es esencial en la descomposición de los alimentos, especialmente los hidratos de carbono. Alimentos que la contienen: carne, arroz, patata y semillas de girasol.

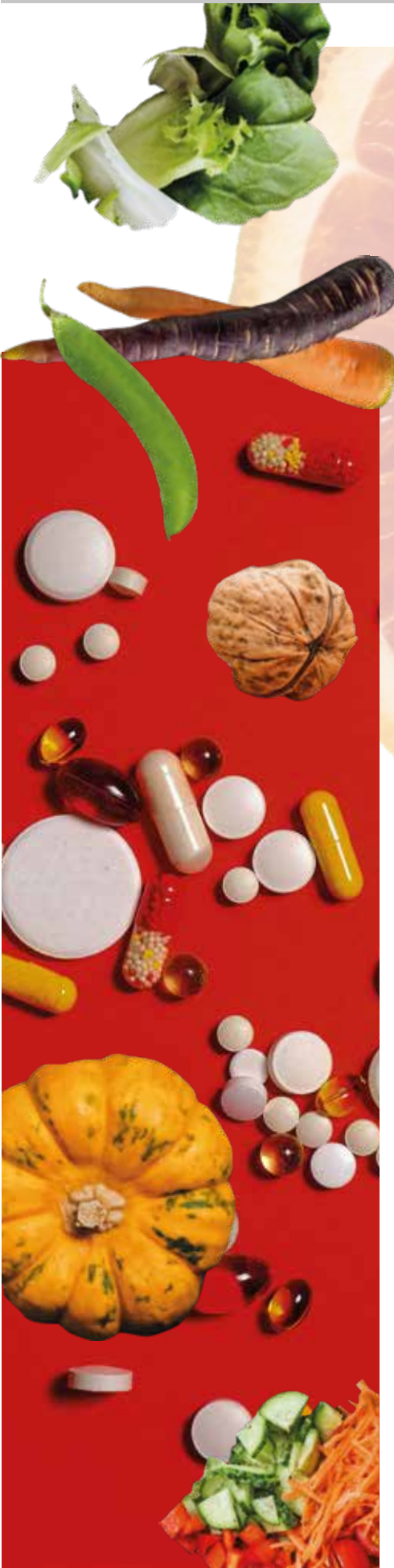
**B12:** esta vitamina contribuye al correcto funcionamiento del sistema nervioso y a la formación adecuada de glóbulos rojos. Los alimentos que la contienen son: las almejas, la trucha, el salmón y la carne de ternera.

## El poder de los minerales

Los minerales son elementos químicos necesarios para mantener un buen funcionamiento del organismo, debido a que se encargan de transportar el oxígeno en la sangre y contribuyen a la formación de los huesos. Nos ayudan con la regulación del tono muscular, el balance de los líquidos corporales y favorecen en gran medida a la digestión. Entre los más destacados podemos encontrar:

**Magnesio:** desempeña un papel crucial como apoyo de la función muscular y nerviosa, además permite que el organismo pueda producir energía para enfrentar las dificultades del día a día.

**Zinc:** ayuda al sistema inmunitario a combatir bacterias y virus que invaden al cuerpo. También, favorece la cicatrización de las heridas y el funcionamiento normal



del sentido del gusto y el olfato.

**Hierro:** es un mineral esencial que ayuda al oxígeno a circular por todo el cuerpo. También es necesario para que las células puedan desarrollarse y funcionar correctamente. La deficiencia de hierro a menudo provoca anemia, que puede deteriorar las facultades cognitivas, disminuir la inmunidad y afectar negativamente al rendimiento en el trabajo.

**Calcio:** es un componente esencial de los huesos y los dientes. Cuanta más masa ósea desarrolle el cuerpo, más reservas se tendrán cuando esta se empiece a perder años después.

Los niños necesitan las mismas vitaminas y minerales que los adultos, pero en menores cantidades. Los nutrientes que necesitan los niños dependerán de su edad, sexo, constitución física, nivel de crecimiento y actividad. Los que ayudan al desarrollo de los huesos y favorecen el desarrollo cerebral, son especialmente significativos durante la infancia.

**Otros suplementos:**

**Omega-3:** este ácido graso es especialmente beneficioso para el cerebro, debido a que contribuye a su estructura y, por ende, a su correcto funcionamiento. El omega-3 desempeña muchos papeles importantes porque permite el buen funcionamiento del sistema nervioso y del sistema inmune, gracias

en gran parte a su potencial antiinflamatorio.

**Colágeno Hidrolizado:** a partir de los 30 años los niveles de colágeno disminuyen y llegan las líneas de expresión, las arrugas y la falta de elasticidad. El colágeno, además, no tiene solo una función estética, pues es el soporte



**Magnesio**

**Magnesio**

estructural del organismo debido a que reduce los dolores articulares y la inflamación de las articulaciones. Es ideal para adultos que han superado los 50 años y para las personas que practican deporte.



**Productos recomendados**



Acetato DL-Alfa Tocoferol 50gr

€5,93



Zinc 25mg 100 comp.

€8,90

€13,90



Magnesio Carbonato Extra Ligero Alimentario 500gr



Vitaminas y Minerales 60 caps.

€4,30

Colágeno Membrana de huevo 30 caps.

€17,50



Beauty Complex con Biotina 60 comp.

€8,90



€8,58



Ácido Ascórbico-L (+) Alimentario 250gr