Manganese-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Manganese-DatosEnEspanol/  
  
  
Manganeso  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el manganeso? Para qu sirve?  
El manganeso es un mineral que necesita el organismo para mantenerse sano. El organismo usa el manganeso para producir energ a y proteger las c lulas. El organismo tambi n necesita manganeso para fortalecer los los huesos, para la reproducci n, la coagulaci n sangu nea y para mantener un sistema inmunitario sano.  
  
 Cu nto manganeso necesito?  
La cantidad de manganeso que necesita depende de su edad y sexo. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuaci n en miligramos (mg).  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento a los 6 meses 0.003 mg  
Beb s de 7 a 12 meses 0.6 mg  
Ni os de 1 a 3 a os 1.2 mg  
Ni os de 4 a 8 a os 1.5 mg  
Ni os de 9 a 13 a os 1.9 mg  
Ni as de 9 a 13 a os 1.6 mg  
Hombres adolescentes de 14 a 18 a os 2.2 mg  
Mujeres adolescentes de 14 a 18 a os 1.6 mg  
Hombres adultos 2.3 mg  
Mujeres adultos 1.8 mg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 2.0 mg  
Mujeres y adolescentes en periodo de lactancia 2.6 mg  
 Qu alimentos son fuente de manganeso?  
Muchos alimentos contienen manganeso. Puede obtener las cantidades recomendadas de manganeso consumiendo una variedad de alimentos como:  
  
granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral  
almejas, ostras y mejillones  
frutos secos, como avellanas y nueces  
legumbres, como soja y lentejas  
verduras de hoja, como espinaca y col rizada  
algunas frutas, como pi a y ar ndanos  
t   
muchas especias, como pimienta negra  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de manganeso hay?  
El manganeso est disponible en muchos multivitam nicos/multiminerales y otros suplementos diet ticos. Los suplementos contienen muchas formas de manganeso, como sulfato de manganeso y aspartato de manganeso. Los cient ficos no saben si una forma de manganeso en suplementos es mejor que cualquier otra forma.  
  
 Estoy obteniendo suficiente manganeso?  
La mayor a de las personas en los Estados Unidos obtiene suficiente manganeso de los alimentos que consume.  
  
 Qu pasa si no obtengo suficiente manganeso?  
La deficiencia de manganeso es muy poco com n en los Estados Unidos. Una deficiencia puede causar lo siguiente s ntomas:  
  
huesos d biles y bajo crecimiento en los ni os  
erupciones cut neas y p rdida del color del cabello en hombres  
cambios en el estado de nimo y dolores premenstruales m s fuertes de lo normal en las mujeres  
 Cu les son algunos de los efectos del manganeso en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando el manganeso para determinar c mo afecta la salud. He aqu varios ejemplos de lo que ha demostrado esta investigaci n.  
  
Salud seac  
Una persona necesita manganeso en combinaci n con otros minerales y vitaminas para una formaci n sea sana. Sin embargo, se necesitan m s investigaciones para comprender el papel del manganeso en el mantenimiento o la mejora de la salud sea.  
  
Diabetes  
Una persona necesita manganeso para ayudar a descomponer los almidones y az cares que consume. Sin embargo, se desconoce su efecto en el riesgo de desarrollar diabetes. Se necesitan m s investigaciones para comprender si el manganeso juega un papel en el desarrollo de la diabetes.  
  
 Puede el manganeso ser nocivo?  
Los estudios no han demostrado que el manganeso que se encuentra en los alimentos sea nocivo. Sin embargo, algunas personas han desarrollado toxicidad por manganeso por consumir agua que contiene altas concentraciones de manganeso. Otra causa de toxicidad por manganeso es por inhalar grandes cantidades de polvo de manganeso de trabajos de soldadura o miner a.  
  
Los s ntomas de toxicidad por manganeso incluyen temblores, espasmos musculares, problemas de audici n, obsesi n, insomnio, depresi n, inapetencia, dolor de cabeza, irritabilidad, debilidad y cambios en el estado de nimo.  
  
Las personas no deben sobrepasar los l mites superiores para el manganeso proveniente de los alimentos, las bebidas o los suplementos diet ticos a menos que su proveedor de atenci n m dica les indique que lo hagan.  
  
Los l mites superiores diarios para el manganeso se enumeran a continuaci n.  
  
Edades L mite superior  
Del nacimiento a los 6 meses de edad No se ha determinado  
Beb s de 7 a 12 meses No se ha determinado  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 2 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 3 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 6 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 9 mg  
Adultos 11 mg  
Adolescentes embarazadas o en periodo de lactancia 9 mg  
Mujeres adultas embarazadas o en periodo de lactancia 11 mg  
 Existen interacciones con el manganeso que deba conocer?  
Se desconoce que el manganeso interact e o interfiera con alg n medicamento.  
  
Informe a su m dico, farmaceuta y otros proveedores de atenci n m dica sobre cualquier suplemento diet tico y medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le dir n si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su organismo absorbe, usa o descompone los nutrientes, como el manganeso.  
  
El manganeso y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.