

## Suplementación después de los 30 años

A partir de los 30 años, las mujeres necesitan asegurarse consumir una variedad de vitaminas y minerales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades

Entre las vitaminas esenciales se encuentran la vitamina D, la B12 y el ácido fólico. La D es crucial para mantener los huesos fuertes y sanos, mientras que la vitamina B12 ayuda en la producción de glóbulos rojos y en la función nerviosa.




En cuanto a los minerales, las mujeres mayores de 30 años necesitan asegurarse de obtener suficiente calcio, hierro y magnesio. El calcio es esencial para mantener los huesos fuertes y prevenir la osteoporosis, mientras que el hierro es clave para la producción de glóbulos rojos y para prevenir la anemia. El magnesio, por su parte, ayuda en la relajación muscular y en la función del sistema nervioso.

En cuanto a los suplementos dietéticos en general, un estudio publicado en el Journal of the American Medical Association encontró que los suplementos de vitaminas y minerales no previenen enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares

PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

"Trabajamos mejor cuidándonos"

¡PROTEGÉTE!

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 [seguridadsalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadsalud@unapiquitos.edu.pe)