

## TABLA DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

Las **multivitaminas** y el **citrato de calcio** deben tomarse **TODOS LOS DÍAS**.

Suplemento	Recomendaciones	Consideraciones
<b>Multivitamínico con multiminerales</b> (debe contener VitA, K, hierro, magnesio, cobre, zinc, selenio)	<b>1 tableta 2 veces al día</b> <b>TABLETAS:</b> Centrum Adult, Walmart Equate Adult, Walgreens Adult, Kirkland Adult <b>MASTICABLE:</b> ProCare, Celebrate, Bariatric Advantage	<b>EVITAR:</b> Prenatal, Vitaminas para niños, Gomas Falta de minerales: Masticable para adultos Centrum (bajo en VitA), Parches (mala absorción), Tespo (sin cobre)
<b>Citrato de calcio y vitamina D</b>	<b>Mínimo 1500mg total TODOS LOS DÍAS</b> <b>TABLETAS:</b> Citrical Max, Kirkland, Walgreens, Nature's Way, Blue Bonnet, Reviva. <b>MASTICABLE:</b> Bariatric Advantage, Celebrate, GNC, Bariatric fusion, Rainbow light, Bariatric Complete, BariMelts <b>POLVO:</b> Upcal D	<b>EVITAR:</b> Carbonato de calcio (no absorbido) Gomas, Viactiv, Oyster Shell, Caltrate, vita fusion, Costco masticables <b>TABLETAS:</b> Tomar 6 / día <b>LIQUIDO:</b> 1,5 tblsp 2x / día <b>MASTICABLES / POLVO:</b> 500 mg 3 veces al día
<b>Multivitamínico combinado con citrato de calcio</b>	<b>2 Masticables 2 veces al día</b> Bariatric Choice, Optisource, Bariatric Fusion	Aún debe tomar B12, B1 adicional (VitD y, a veces, hierro)

Las **vitaminas B12, B1 y D, y el hierro** se pueden tomar tanto diaria como semanalmente, en función de la dosis que escoja.

<b>Vitamina B12</b> <b>Bajo la lengua</b> <b>(Cianocobalamina)</b>	<b>3000-5000mcg por semana</b> Elija una opción: * 500 mcg al día * 1000 mcg 3 veces por semana * 2500 mcg 2x por semana * 5000 mcg 1x por semana	Debe tomarse por vía sublingual Etiquetado "SL" o "disolución rápida" o "Pastillas"  ¡NO se absorberá si se ingiere directamente!
<b>Vitamina B1</b> <b>(Tiamina)</b>	<b>250-500 mg por semana</b> Elija una opción: * 50 mg al día * 100 mg 3 veces por semana * 250 mg 2 veces por semana * 500 mg 1 vez por semana	<b>EVITAR:</b> Complejo B ¡B1 es crítico! Continúe incluso si tiene vómitos. La deficiencia puede ocurrir rápidamente y provocar problemas cerebrales y nerviosos permanentes.
<b>Vitamina D</b> <b>o D2 o D3</b>	<b>2000iu (50 mcg) al día</b> Elija una opción: * 2000iu al día * 15000iu 1x por semana (tres cápsulas de 5000iu)	Debe tomarse además de la vitamina D en su multivitamínico y citrato de calcio.
<b>Hierro</b> <b>(Fumarato ferroso, gluconato ferroso)</b>	<b>Elija una de las siguientes opciones:</b> <b>No menstruando</b> * 30 mg al día * 60 mg 3 veces por semana * 150 mg de ferrimina 1 vez por semana <b>Mujeres menstruantes o anemia:</b> * 60 mg al día * 150 Ferrimin 3 veces por semana * 150 Ferrimin al día	<b>EVITAR:</b> Sulfato ferroso, liberación lenta ferroso. Tome 1-2 horas aparte del té, las comidas, los multivitamínicos, el calcio y los medicamentos para la tiroides. Tómelo con 500 mg de vitamina C sin azúcar, a menos que tenga cálculos renales.

## TABLA DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS: ejemplos de cronogramas

Los siguientes cronogramas son ejemplos de cómo podría organizar las dosis por día o durante la semana. Algunas personas quieren tomar dosis menores con mayor frecuencia, mientras que otras prefieren dosis mayores con menor frecuencia. Para cada suplemento debe escoger un solo cronograma.


### TODOS LOS DÍAS

**Multivitamínico Multimineral y Citrato de Calcio separado + Vitamina D**

0

**(Opción alternativa)**

**Multivitamínico multimineral combinado con citrato de calcio**

ELEGIR UNO				
<input type="checkbox"/>	<b>Multivitaminas y Tabletas de Calcio</b>	●	○ ○ ○ ○	●
<input type="checkbox"/>	<b>Multivitaminas y Calcio 500 mg / cucharada de líquido</b>	●	1 ½ Tbsp 	●
<input type="checkbox"/>	<b>Multivitaminas y Calcio 500 mg (Masticable)</b>	●	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	●
<input type="checkbox"/>	<b>Multivitaminas y Calcio 500 mg (Polvo)</b>	●	* * *	●
<input type="checkbox"/>	<b>Multivitaminas y Calcio (Combinado)</b>	● ●		● ●

### DIARIO O SEMANAL

#### Vitamina B12 (Cyanocobalamin)

ELEGIR UNO	B 12	S	M	T	W	Th	F	S
<input type="checkbox"/>	5000 mcg	●						
<input type="checkbox"/>	2500 mcg	●		●				
<input type="checkbox"/>	1000 mcg	●		●		●		
<input type="checkbox"/>	500 mcg	●	●	●	●	●	●	●

#### Vitamina D or D2 or D3

ELEGIR UNO	D3 or D2	S	M	T	W	Th	F	S
<input type="checkbox"/>	5000 IU	● ● ●						
<input type="checkbox"/>	2000 IU	●	●	●	●	●	●	●
<input type="checkbox"/>	1000 IU	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●

#### Vitamina B 1 (Thiamine)

ELEGIR UNO	B 1	S	S	M	T	W	Th	F
<input type="checkbox"/>	500 mg	●						
<input type="checkbox"/>	250/300 mg	●						●
<input type="checkbox"/>	100 mg	●		●		●		
<input type="checkbox"/>	50 mg	●	●	●	●	●	●	●

#### Hierro (fumarato ferroso de gluconato)

ELEGIR UNO	Hierro	S	S	M	T	W	Th	F
<input type="checkbox"/>	sin regla 30 mg	●	●	●	●	●	●	●
<input type="checkbox"/>	sin regla 60 mg	●		●		●		
<input type="checkbox"/>	sin regla 150mg Ferrimin	●						
<input type="checkbox"/>	con regla 60 mg	●	●	●	●	●	●	●
<input type="checkbox"/>	con regla 150mg ferrimin	●		●		●		
<input type="checkbox"/>	con regla 150mg ferrimin	●	●	●	●	●	●	●

## FICHAS DE SUPLEMENTOS: SU CRONOGRAMA

Elige uno	TODOS LOS DIAS Multivitaminas y calcio	TODOS LOS DIAS Multivitaminas y Calcio						
		L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	AM: Multi x 1 tab <span style="color: red;">●</span> Calcium tabs x 3 <span style="color: blue;">●●●</span> PM: Multi x 1 tab <span style="color: red;">●</span> Calcium tabs x 3 <span style="color: blue;">●●●</span>							
<input type="checkbox"/>	AM: Multi x 1 tab <span style="color: red;">●</span> Cal (750mg = 1 ½ tbspn) PM: Multi x 1 tab <span style="color: red;">●</span> Cal (750mg = 1 ½ tbspn)							
<input type="checkbox"/>	AM: Multi x 1 tab <span style="color: red;">●</span> Cal 500mg <span style="color: grey;">■</span> / masticar Mid: Cal 500mg <span style="color: grey;">■</span> / masticar PM: Multi x 1 tab <span style="color: red;">●</span> Cal 500mg <span style="color: grey;">■</span> / masticar							
<input type="checkbox"/>	AM: Combo calcium/multi x 2 <span style="color: pink;">●●</span> PM: Combo calcium/multi x 2 <span style="color: pink;">●●</span>							
		AM						
		Med						
		PM						

Vitamina B12 (sublingual) Elija una opción	Tómelo en cualquier momento del día						
	L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/> 500mcg <span style="color: yellow;">●</span> , 7 días							
<input type="checkbox"/> 1000mcg <span style="color: yellow;">●</span> , 3 días							
<input type="checkbox"/> 2500mcg <span style="color: yellow;">●</span> , 2 días							
<input type="checkbox"/> 5000mcg <span style="color: yellow;">●</span> , 1 día							

Vitamina B1 (Tiamina) Elija una opción	Tómelo en cualquier momento del día						
	L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/> 50 mg <span style="color: yellow;">●</span> , 7 días							
<input type="checkbox"/> 100mg <span style="color: yellow;">●</span> , 3 días							
<input type="checkbox"/> 250mg o 300mg <span style="color: yellow;">●</span> , 2 días							
<input type="checkbox"/> 500mg <span style="color: yellow;">●</span> , 1 día							

Vitamina D o D2 o D3 Elija una opción	Tómelo en cualquier momento del día						
	L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/> 2000iu <span style="color: yellow;">●</span> , 7 días							
<input type="checkbox"/> 5000iu x 3 <span style="color: yellow;">●●●</span> , 1 día							

Hierro (fumarato ferroso o gluconato ferroso o carbonil hierro)	Tome APARTE (antes de acostarse) + VitC 500 mg						
	L	M	M	J	V	S	D
<b>Para las personas que no menstrúan</b> <input type="checkbox"/> 30mg <span style="color: yellow;">●</span> , 7 días <input type="checkbox"/> 60mg <span style="color: yellow;">●</span> , 3 días <input type="checkbox"/> 150mg Ferrimin150mg <span style="color: yellow;">●</span> , 1 día <b>Para mujeres que menstrúan o anemia:</b> <input type="checkbox"/> 60 mg <span style="color: yellow;">●</span> , 7 días <input type="checkbox"/> 150 Ferrimin150 <span style="color: yellow;">●</span> , 3 días <input type="checkbox"/> 150 Ferrimin150 <span style="color: yellow;">●</span> , 7 días							

