

Institutos Nacionales de la Salud / Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Selenio en la dieta

Dirección de esta página: [//medlineplus.gov/spanish/ency/article/002414.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002414.htm)

Selenio en la dieta

Es un oligoelemento esencial, lo que significa que su cuerpo tiene que obtener este mineral en el alimento que usted consume. Las pequeñas cantidades de selenio son buenas para su salud.

Funciones

El selenio es un oligoelemento. Su cuerpo sólo lo necesita en pequeñas cantidades.

El selenio ayuda a su cuerpo a:

- Producir proteínas especiales, llamadas enzimas antioxidantes. Estas enzimas juegan un papel en la prevención del daño celular.
- Protegerlo después de una vacuna.

Algunas investigaciones médicas sugieren que el selenio puede ayudar con las siguientes afecciones, pero se necesitan más estudios. El selenio puede ayudar a:

- Prevenir ciertos cánceres.
- Prevenir enfermedad cardiovascular.
- Proteger al cuerpo de los efectos tóxicos de los metales pesados y otras sustancias dañinas.

Actualmente no se recomienda tomar un suplemento de selenio además de las fuentes alimenticias de selenio para estos padecimientos.

Fuentes alimenticias

Los alimentos vegetales, como las verduras, son las fuentes de selenio más comunes en la dieta. La cantidad de selenio presente en las verduras que se consumen depende de la cantidad de mineral que estaba presente en el suelo donde la planta creció.

Las nueces de Brasil son una muy buena fuente de selenio. El pescado, los mariscos, las carnes rojas, los granos, los huevos, el pollo, el hígado y el ajo también son buenas fuentes. Las carnes obtenidas de animales que comieron granos o plantas que se encuentran en suelos ricos en selenio tienen niveles más altos de este mineral.

La levadura de la cerveza, el germen de trigo y los panes enriquecidos son también buenas fuentes de selenio.

Efectos secundarios

La deficiencia de selenio es poco común en los estadounidenses. Sin embargo, la deficiencia puede ocurrir cuando una persona es alimentada por vía intravenosa (IV) durante largos períodos de tiempo.

La enfermedad de Keshan es causada por una deficiencia de selenio. Esto lleva a una anomalía del miocardio. Dicha enfermedad cobró la vida de muchos niños en la China, hasta que se descubrió su relación con el selenio y se proporcionaron suplementos de este mineral.

Otras dos enfermedades han sido relacionadas con la deficiencia de selenio:

- La enfermedad de Kashin–Beck, la cual ocasiona un mal articular y óseo.
- El cretinismo endémico mixedematoso, el cual ocasiona discapacidad intelectual.

Los trastornos gastrointestinales graves también pueden afectar la capacidad del cuerpo para absorber el selenio. Tales trastornos incluyen la enfermedad de Crohn

Demasiado selenio en la sangre puede causar una afección llamada selenosis. La selenosis puede provocar pérdida del cabello, problemas en las uñas, náuseas, irritabilidad, fatiga y daño nervioso leve. Sin embargo, la toxicidad por selenio es rara en los Estados Unidos.

Recomendaciones

Las recomendaciones de selenio, así como las de otros nutrientes, se proporcionan en las Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) desarrolladas por la Food and Nutrition Board (Junta de Alimentos y Nutrición) del Institute of Medicine (Instituto de Medicina). IDR es un término

que se utiliza para un conjunto de ingestas de referencia que se utilizan para planear y evaluar las ingestas de nutrientes de las personas saludables.

La cantidad de cada vitamina que se necesita depende de su edad y sexo. Otros factores, como el embarazo y las enfermedades, también son importantes. Las mujeres embarazadas o lactantes necesitan cantidades mayores. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué cantidad es la mejor para usted. Estos valores incluyen:

- **La ración diaria recomendada (RDR):** El nivel diario promedio de ingesta que es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de casi todas (97 a 98%) las personas saludables. Una RDR es un nivel de ingesta que se basa en evidencias producto de investigación científica.
- **Ingesta adecuada (IA):** Este nivel se establece cuando no hay suficiente evidencia producto de la investigación científica para desarrollar una RDA. Se trata de un nivel fijo que se cree suficiente para garantizar la nutrición.

Bebés (IA):

- 0 a 6 meses: 15 microgramos por día (mcg/día)
- 7 a 12 meses: 20 mcg/día

Niños (RDR):

- 1 a 3 años: 30 mcg/día
- 4 a 8 años: 30 mcg/día
- 9 a 13 años 40 mcg/día

Adolescentes y adultos (RDR):

- Hombres de 14 años en adelante: 55 mcg/día
- Mujeres de 14 años en adelante: 55 mcg/día
- Mujeres embarazadas: 60 mcg/día
- Mujeres lactantes: 70 mcg/día

La mejor manera de obtener los requerimientos diarios de vitaminas esenciales es consumir una dieta equilibrada que contenga una variedad de alimentos.

Referencias

Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. *Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids*. National Academy Press, Washington, DC, 2000.

PMID: 25077263

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25077263 [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25077263>]

Mason JB. Vitamins, trace minerals, and other micronutrients. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman's Cecil Medicine*. 24th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011:chap 225.

National Institutes of Health. *Dietary Supplement Fact Sheet: Selenium*. July 13, 2013. ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-HealthProfessional/ [<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-HealthProfessional/>] Accessed October 23, 2015.

Salwen MJ. Vitamins and trace elements. In: McPherson RA, Pincus MR, eds. *Henry's Clinical Diagnosis and Management by Laboratory Methods*. 22nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011:chap 26.

Ultima revisión 2/2/2015

Versión en inglés revisada por: Emily Wax, RD, The Brooklyn Hospital Center, Brooklyn, NY. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, and the A.D.A.M. Editorial team. Editorial update: 10/23/2015.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.



A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.urac.org). [La acreditación](#) de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre [la política editorial](#), [el proceso editorial](#) y [la poliza de privacidad](#) de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (Health Internet Ethics, o Hi-Ethics) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (Health on the Net Foundation: www.hon.ch).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros

sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997–2017 A.D.A.M., Inc. La duplicación para uso comercial debe ser autorizada por escrito por ADAM Health Solutions.



U.S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894
U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health
Página actualizada 04 abril 2017