

## Selenio

<b>Definición</b>	<i>Es un mineral esencial que se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos.</i>
<b>Denominación común</b>	<i>Selenio</i>
<b>Beneficios / Función</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Contribuye a la espermatogénesis normal.</i></li><li>• <i>Contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales.</i></li><li>• <i>Contribuye al mantenimiento de las uñas en condiciones normales.</i></li><li>• <i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.</i></li><li>• <i>Contribuye a la función tiroidea normal.</i></li><li>• <i>Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.</i></li></ul>
<b>Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México</b>	<i>100 µg</i>
<b>¿En dónde se encuentra?</b>	<i>Alimentos que contienen selenio se encuentran en el pescado, los mariscos, las carnes rojas, los granos, los huevos, el pollo, el hígado y el ajo. La cantidad de selenio presente en las verduras que se consumen depende de la cantidad del mineral que estaba presente en el suelo donde la planta creció. 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</i>
<b>Precauciones</b>	<i>El Selenio NO ES SEGURO cuando se ingiere en dosis que superan los niveles de NOAEL de 400 mcg. Se han observado efectos adversos en dietas que superan los 900 mcg de Selenio. Ninguna normativa establece leyendas precautorias para Selenio.</i>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health [Página de inicio en Internet]. Bethesda, MD: Office of Dietary Supplements; [actualizado 02 de Julio de 2013; acceso 17 de marzo de 2015]. Selenium. Fact sheet for health professionals; [aproximadamente 9 pantallas]. Disponible en: <a href="http://ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-HealthProfessional/">http://ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-HealthProfessional/</a></i></li></ol>

# ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

2. *Hathcock JN. Vitamin and mineral safety. 3a ed. Washington: Council for Responsible Nutrition; 2014.*
3. *Balch PA. Minerals. Prescription of nutritional healing. 4a ed. New York: Avery; 2006b. p. 30-40.*
4. *Murray MT. Selenium. En: Murray MT, editor. 1a ed. Encyclopedia of nutritional supplements. Nueva York: Three Rivers Press; 1996. p. 222-228.*
5. *Medline Plus [Página de inicio en Internet]. Bethesda, MD: U.S. National Library of Medicine; [acceso 18 de marzo de 2015]. Selenio en la dieta [aproximadamente 3 pantallas] Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002414.htm>*
6. *European Comission [Página de inicio en Internet]. Bruselas: DG Health and Consumers; [acceso 12 de marzo de 2015]. EU Register on nutrition and health claims; [835 páginas].*
7. *Josh N. Hathcock, Ph D. Safety of vitamin and Mineral supplements. Safe Levels Identified by risk Assessment. Abril 2004.*
8. *Blot WJ, Li JY, Taylor PR, Guo W, Dawsey S, Wang GQ, Yang CS, Zheng SF, Gail M, Li GY, et al. Nutrition intervention trials in Linxian, China: supplementation with specific vitamin/mineral combinations, cancer incidence, and disease-specific mortality in the general population. J Natl Cancer Inst. 1993 Sep 15;85(18):1483-92*
9. *Código Alimentario Argentino, Capítulo XVII Artículos: 1339 al 1390 - Alimentos de Régimen o Dietéticos. - Actualizado al 3/2013.*
10. *<http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0e.htm#TopOfPage>*
11. *Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.*
12. *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.*