



## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

### ¿QUÉ SON LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES?

Los suplementos alimenticios son productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica.

**FINALIDAD DE USO:** incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir algún componente.

### VENTAJAS FRENTE A INCONVENIENTES:

| VENTAJAS FRENTE A INCONVENIENTES:<br>VENTAJAS   | INCONVENIENTES   |
|---|--|
| Ayudan a equilibrar una mala nutrición no variada.  | Posibles efectos secundarios.  |
| Son beneficiosos para la salud en general, aunque no todos son recomendados en cualquier condición. | Al no estar regulados como los medicamentos, pueden encontrarse suplementos de mala calidad. |
| Prevención de enfermedades o déficits nutricionales.  | Interacciones negativas con los medicamentos.  |

### ¿CUÁNDO SE DEBE USAR UN SUPLEMENTO ALIMENTICIO?

- Siempre **consulta a tu médico** previamente, antes de utilizar cualquier tipo de suplemento.
- **No** utilices suplementos como **sustitutos de medicamentos**, especialmente sin consultar a tu médico.
- Revisa las etiquetas del producto.
- Procura elegir suplementos de laboratorios fiables.
- **No abuses de su consumo**, si bien la dosis adecuada suele ser segura, los suplementos al consumirse en exceso pueden causar problemas de salud.
- No ingieras suplementos que no indiquen su contenido claramente.
- **Infórmate sobre los efectos secundarios** que puede provocar el consumo del suplemento que has elegido.
- **Sigue las indicaciones** del producto y de tu médico.



#### POSIBLES CONSECUENCIAS DEL MAL USO O USO EXCESIVO

- Las personas que consumen más complementos nutricionales de los necesarios tienden a tener un mayor riesgo en el desarrollo de cáncer.
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Demás efectos secundarios presentes en el prospecto de los suplementos.

Artículo sobre riesgos del consumo excesivo de suplementos vitamínicos:

<http://www.lavanguardia.com/salud/20110423/54144016888/los-expertos-alertan-de-los-riesgos-del-exceso-de-suplementos-vitaminicos.html>

**RECUERDA:**

**!!! LOS SUPLEMENTOS  
NUTRICIONALES NO SUSTITUYEN  
EL CONSUMO DE ALIMENTOS  
NATURALES!!!**