



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: 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!!!**