

Suplementos alimenticios: lo que usted necesita saber

Los suplementos dietéticos. Las vitaminas y minerales se conocen como **micronutrientes**.

Estos alimentan su cuerpo y lo ayudan a mantenerse saludable. Puede obtenerlos comiendo una variedad de alimentos en su dieta diaria. Esto asegura que el cuerpo pueda absorberlos adecuadamente.

Debe intentar comer una **variedad de alimentos saludables**, como frutas, verduras, carnes magras y pescado. Si no lo hace, es posible que no obtenga todos los micronutrientes que su cuerpo necesita. Tomar un multivitamínico puede ayudar. No hay pruebas de que ayuden a reducir el riesgo de cáncer o enfermedad cardíaca.

Las personas que pueden beneficiarse de **los multivitamínicos** incluyen:

- Las mujeres embarazadas o que intentan quedar embarazadas.
- Mujeres que están amamantando.
- Mujeres que tienen períodos menstruales abundantes.
- Mujeres que han pasado por la menopausia.
- Personas que no comen productos animales. Esto incluye vegetarianos y veganos.
- Personas que se han sometido a una cirugía de bypass gástrico para perder peso.
- Personas que tienen enfermedades del estómago, el hígado, el páncreas o la vesícula biliar.
- Personas que tienen problemas de salud digestiva. Esto incluye enfermedades gastrointestinales, intolerancia a la lactosa o alergias alimentarias.

Calcio	1.0 m1.200 mg para hombres mayores de 70 años g 2.0 para hombres entre 51-70 años
Fibra	25 gramos (g) para las mujeres 38 g para los hombres
Ácido Fólico / Folato	400 microgramos (mcg)

Hierro	8 mg para los hombres
	18 mg para mujeres de 19 a 50 años
	8 mg para mujeres mayores de 51 años
Magnesio	320 mg para mujeres mayores de 50 años
	420 mg para hombres mayores de 50 años.
Potasio	4.700 mg para hombres y mujeres mayores de 50 años
Vitamina A	2.310 unidades internacionales (UI) para mujeres
	3.000 unidades internacionales para los hombres
Vitamina B12	2.4 mcg
Vitamina C	75 mg para las mujeres
	90 mg para los hombres
Vitamina D	600 UI

	800 UI para hombres y mujeres mayores de 70 años
Vitamina E	15 mg

Cientos de otros suplementos están disponibles. Prometen tratar una variedad de síntomas. Sin embargo, **a menudo falta evidencia para respaldar estas afirmaciones**. Algunas de las hierbas más populares incluyen:

- sulfato de condroitina
- coenzima Q10 (CoQ10)
- Enzimas digestivas
- equinácea
- ajo
- gingko biloba
- ginseng
- glucosamina
- kava
- melatonina
- fitoestrógenos, como el cohosh negro, el dong quai y la soja
- probióticos
- palma enana americana
- Hierba de San Juan

Hable con su médico antes de comenzar a tomar un suplemento dietético. Éste puede contarle sobre los beneficios y riesgos de tomarlos. Asegúrese de que él o ella sepan sobre cualquier cosa que ya haya tomado. Esto incluye todos los medicamentos, tanto recetados como de venta libre. Esto se debe a que algunos medicamentos y suplementos pueden reaccionar de manera negativa. Lea la lista de ingredientes en los suplementos para asegurarse de saber qué más contiene. No tome más de la dosis recomendada en la etiqueta, a menos que su médico lo apruebe. El hecho de que un suplemento se anuncie como «natural» no significa que sea seguro.

Aspectos a tener en cuenta

Hable con su médico si cree que no está recibiendo suficientes vitaminas y min en su dieta. Él o ella pueden ayudarlo a decidir qué micronutrientes necesita. Su médico también puede recomendar un suplemento dietético. Esto dependerá de su salud y estilo de vida en

general. Los suplementos pueden causar problemas con los tratamientos contra el cáncer o la cirugía. Su médico sabrá si interactúan con alguna condición de salud que tenga.

Los suplementos dietéticos generalmente son seguros siempre que no se usen en cantidades excesivas.

Sin embargo, algunos suplementos herbales pueden no ser seguros. Podrían contener ingredientes no listados que lo podrían enfermar.

[Saber más:](#)

<https://es.familydoctor.org/suplementos-alimenticios-lo-que-usted-necesita-saber/?adfree=true>