

Material Imprimible

Curso Suplementos nutricionales

Módulo Suplementos nutricionales II

Contenidos:

- Té verde
- Espirulina
- Curcumina
- Jengibre
- Equinácea
- Prebióticos y probióticos
- Colágeno
- Lecitina de soja
- Levadura de cerveza
- Antioxidantes
- Ginseng
- Suplementos para conciliar el sueño
- Suplementos para ayudar al aumento de peso
- Suplementos proteicos

Como hemos estado estudiando, contamos con una gran y amplia variedad de suplementos que muchos pacientes utilizan para mejorar su calidad de vida y salud. No obstante, siempre es recomendable que todos los suplementos sean indicados y controlados por el médico, ya que si bien muchos de ellos parecen ser inocuos y no tener contraindicaciones, otros sí lo tienen. Por eso, para evitar complicar el cuadro clínico, siempre es mejor consultar con el médico o el nutricionista antes de iniciar la toma de cualquiera de ellos. ¿Les parece si empezamos con los contenidos específicos de este módulo?

Té verde

Efectivamente, el **té verde** es un alimento muy interesante nutricionalmente que se lo usa como suplemento.

El mismo proviene de la planta *Camellia sinensis* y es originario del norte de India y sur de China, pero se ha extendido a lo largo del mundo debido a su gran uso en los últimos años, tanto en Europa como en Latinoamérica, principalmente en nuestro país.

Sus propiedades nutricionales son las siguientes:

- Es antioxidante debido a la presencia de polifenoles, que permiten prevenir el envejecimiento celular debido a la eliminación de los radicales libres que dañan las células
- Posee teína, lo que hace que sea un alimento levemente estimulante, puesto que no posee tanta concentración como el té, el café o el vino
- Disminuye las grasas, el colesterol y controla los triglicéridos, mejorando la salud cardiovascular
- Regula el peso corporal, regulando el metabolismo basal, es decir, que se lo usa como complemento para los planes de alimentación saludable y el ejercicio

El sabor del té verde es muy amargo, por lo que se le puede agregar edulcorantes naturales como la stevia, o también se puede preparar el té con la base de leche descremada. Otra opción es añadirle gotas de limón, manzanilla o jengibre.

Se recomienda tomar entre una a tres tazas por día, pero si además se toma té o café, se debe disminuir la indicación.

Espirulina

¿Alguna vez la escucharon nombrar? La **espirulina** es un alga muy utilizada por los pacientes que llevan una alimentación vegana, pero... ¿saben de qué se trata?

Hace varios años se ha comenzado a hablar de esta alga de coloración verdoso azul con altas y amplias propiedades nutricionales, puesto que la misma es muy utilizada como suplemento nutricional de dietas deficientes.

Como dijimos, tiene una coloración azul verdosa, y allí es donde están todas sus propiedades nutritivas, pero que no todos conocen.

La espirulina crece en zonas como Hawái y en otros lugares exóticos, y es una de las algas más investigadas junto a la Clorada, otro gran suplemento.

Si nos remontamos al uso de la espirulina en la historia, podríamos decir que los aztecas y mayas lo usaban como alimento diario, y se la conoce hace 3.000 millones de años, puesto que es una planta acuática que convivía con los dinosaurios.

Además, la espirulina es de la familia de las cianobacterias debido a su coloración de clorofila, tiene un buen sabor y poderosas funciones nutricionales si se la consume a diario, ya que puede mejorar la salud de la persona.

Una cuestión a tener en cuenta es que no contiene vitamina B12, por lo que es esencial tener precaución si lo usan los pacientes veganos. En estos casos, debemos también suplementar con vitamina B12, tal como explicamos anteriormente.

Asimismo podemos decir que su consumo no tiene ningún efecto secundario, solo se sabe que no está recomendado en personas con hipotiroidismo o fenilcetonuria, ya que posee fenilalanina como aminoácido, que está contraindicada en pacientes fenilcetonúricos.

Curcumina

La **curcumina** es un colorante rico en polifenoles que está presente en la cúrcuma, usada como especia en las comidas, y también la hallamos en la raíz del jengibre.

Este es uno de los suplementos nutricionales más efectivos puesto que tiene alto poder antiinflamatorio, por lo que reduce el dolor, y si mejoramos el dolor, automáticamente

mejorará nuestra salud emocional. Además, es esencial saber que no genera efectos adversos como sí lo hacen otros antiinflamatorios de la industria farmacéutica.

Dado que la mente y el estado de ánimo suelen mejorar con la acción de este suplemento al reducir el dolor, se van a generar nuevos hábitos saludables paulatinamente, lo que dará el puntapié para realizar los cambios emocionales.

También podemos decir que la curcumina mejora síndromes digestivos, como el síndrome de colon irritable, que afecta a muchas personas de nuestra población. La curcumina actúa en los glóbulos blancos de nuestro organismo disminuyendo la inflamación del colon y mejorando los signos y síntomas de este síndrome.

Una cuestión a tener en cuenta es que no es lo mismo el consumo de cúrcuma como condimento que la curcumina como suplemento. Quien cumple con los efectos que hemos estado nombrando es la curcumina, que es el principio activo.

La misma, al ser liposoluble, mejora su absorción en presencia de aceites vegetales, como el de coco, ácidos omega 3, y los componentes de la pimienta negra.

Finalmente diremos que una cucharada de curcumina en un vaso de agua por día es la dosis ideal para suplementar al organismo con este elemento.

Jengibre

Este es una raíz que muchas veces se utiliza y comercializa en las farmacias como suplemento para potenciar las funciones de nuestro organismo.

Al **jengibre** se lo utilizó durante muchos años en la medicina ayurveda y china, y hoy en día también se la implementa en la medicina occidental.

Lo benéfico del jengibre está dado por un compuesto llamado gingerol, que es lo que le da el sabor picante al jengibre.

Dicho suplemento tiene función antiinflamatoria y antioxidante como la curcumina, colabora en modular la respuesta antiinflamatoria y capta radicales libres, reduciendo el estrés oxidativo. Asimismo, es útil para mejorar las náuseas en el embarazo.

De igual manera, aumenta la salivación, puesto que incrementa las enzimas amilasa y lipasa, que mejoran la digestión primaria de los alimentos a nivel de la boca, facilitando luego la segunda digestión en el estómago. También mejora y aumenta la producción del ácido clorhídrico para la digestión.

Asimismo, el jengibre es útil en el tratamiento y prevención de la diabetes, ya que disminuye la glucosa en sangre mediante la activación de los mecanismos celulares de captación de glucosa por el receptor celular.

Respecto al colesterol, esta raíz interviene favorablemente en una reducción del mismo en sangre, si estimamos una ingesta entre 500 miligramos hasta 5 gramos por día.

A su vez, el jengibre es antimicrobiano, es decir, previene bacterias y virus. Por ejemplo, evita las bacterias cutáneas o los virus respiratorios. De allí el beneficio de tomar un té de jengibre para aliviar las molestias en la garganta. Buen dato, ¿no?

Equinácea

Esta es una planta europea que posee grandes beneficios para la salud, y generalmente es utilizada en la medicina holística.

Podemos decir que la **equinácea**:

- actúa en el aumento de la inmunidad
- hace que el cuerpo aumente la liberación de glóbulos blancos a la sangre para actuar frente a los virus, a excepción de algunos muy específicos, como el HPV, que es el herpes de papiloma humano; el HIV, que es el virus de inmunodeficiencia humana, y el COVID
- es antiinflamatorio y hace que el organismo se cure más rápido de las infecciones
- ayuda a curar las llagas o aftas que se produzcan en la boca
- colabora en la mejora a la resistencia a la insulina

Prebióticos y los probióticos

Los mencionados son suplementos nutricionales muy utilizados en el tratamiento de la microbiota intestinal.

Los probióticos están presentes, por ejemplo, en los productos lácteos fermentados, como el yogur y el queso. Estos alimentos aportan microorganismos que mejoran la flora intestinal, es decir, la microbiota, que está formada por billones de microorganismos diferentes que forman colonias y cada uno tiene su función. Por ejemplo, los lactobacilos

se encargan de defender el organismo; las sacarolíticas cumplen un rol en la digestión, entre otros.

Cuando esta microbiota no funciona adecuadamente, se puede generar una inflamación intestinal.

Colágeno

El mismo está formado por cadenas de aminoácidos y configura el tejido conectivo ubicado en la piel, el pelo, las uñas, los huesos y las articulaciones. En la piel cumple esencialmente la función de sustentación, firmeza y elasticidad.

El **colágeno** se produce por medio de células llamadas fibroblastos, que están en la epidermis de la piel. Con el paso del tiempo, este colágeno se va perdiendo, lo que genera que la piel tenga menos elasticidad y firmeza, se pierda el cabello y se torne más quebradizo por la sensibilización del cuero cabelludo, y se quiebren las uñas.

A partir de los 30 años se comienza a perder un 1% del colágeno por año.

Pero además de la edad, existen factores externos modificables que hacen que el colágeno disminuya: el cigarrillo, el alcohol y la exposición solar.

Existen dos tipos de colágenos: el tipo 1 se encuentra en la piel, y el tipo 2 lo encontramos en las articulaciones.

Hoy en día existen muchos productos en el mercado que ayudan a complementar al colágeno del organismo, pero no todos son iguales.

Podemos encontrar los de colágeno nativo, cuya disponibilidad de absorción es menor al 1%, ya que no puede hidrolizarse, es decir, no puede romperse en aminoácidos para que el cuerpo lo pueda absorber. Otro tipo de colágeno es el gelificado o gelatinizado, cuya absorción es del 10%; y el tercer tipo de colágeno es el hidrolizado, que se absorbe en más de un 10%.

Este último es el colágeno más recomendado para utilizar en los suplementos, puesto que al estar hidrolizado se absorbe mejor y en mayor porcentaje.

Lecitina de soja

La soja forma parte del grupo de las legumbres, y su proteína se encuentra en la semilla de soja. Pero... ¿Qué es la lecitina de soja? Es un fosfolípido que se extrae de la semilla de la soja, y posee grasas que son muy beneficiosas para la salud.

La **lecitina de soja** mejora los niveles de colesterol en sangre, sobre todo el colesterol “malo” o LDL. Por dicho motivo, es un complemento de las dietas bajas en colesterol y triglicéridos.

Levadura de cerveza

La misma es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B, selenio, potasio, fósforo, cromo y fibra.

Sirve para la elaboración del pan y cerveza, pero gracias a su alto contenido en vitaminas y minerales, la **levadura de cerveza** se ha convertido en un suplemento nutricional por excelencia para fortalecer el sistema inmunológico y para aumentar la masa muscular, haciendo que la recuperación del músculo sea más rápida, y al aportar calcio y magnesio, favorecen a mejorar la contracción muscular. Conozcamos más beneficios.

Asimismo, vamos a decir que a la levadura de cerveza la podemos encontrar en polvo o en cápsulas. La dosis debe indicarla el médico, pero se estima que debemos consumir 15 gramos al día y complementar con otras proteínas, teniendo en cuenta que en 100 gramos de levadura de cerveza, hay 57 gramos de proteína.

Antioxidantes

A lo largo de nuestro aprendizaje hemos nombrado varias vitaminas que actúan en el organismo como antioxidantes, eliminando la formación de radicales libres, que son los que envejecen a las células.

Existen **antioxidantes** naturales, que los obtenemos de los alimentos como los vegetales de hoja verde oscura, la calabaza y la naranja, las semillas, y el tomate. Veamos un poco más.

Encontramos betacarotenos en la naranja, zanahoria, mango, calabaza, brócoli, boniato y calabacín; la luteína está presente en los vegetales de hojas verdes; el licopeno se halla en

el pomelo, sandía y tomate; el selenio está presente en los cereales, leguminosas, pescado, pan integral y frutos secos.

Los antioxidantes más comunes que se venden como suplementos nutricionales son los mencionados, y también vitamina A, vitamina C y vitamina E. De todos estos, el ácido ascórbico o vitamina C está considerado como el más genuino de los antioxidantes.

Una cuestión a tener en cuenta es que para el cerebro, los antioxidantes que son buenos son los ácidos grasos omega 3, la vitamina B, C y E, los flavonoides, la colina y el triptófano. Ellos estimulan y favorecen el rendimiento cerebral, así como la producción de neurotransmisores.

No hay una edad en concreto a partir de la que deberíamos empezar a tomar antioxidantes. Esto depende del grado de envejecimiento y de la cantidad de oxidantes a los que estamos expuestos. Por ejemplo, si se es fumador, se puede empezar una vez cumplidos los 20 años.

Ginseng

El **ginseng** es una raíz de unos 10 centímetros muy utilizada en la medicina asiática, especialmente en China, que con el tiempo se fue instalando en Occidente.

Suplementos para lograr un buen descanso

Quizá muchos de ustedes, en algún momento de la vida, tuvieron problemas o dificultades para conciliar el sueño. A veces nos cuesta conciliar desde el inicio de la noche u otras nos pasa que podemos conciliarlo pero nos despertamos muchas veces durante una misma noche, ya sea para orinar, por hambre, o simplemente porque nuestro cuerpo piensa que hemos cumplido con las horas ideales. Sin embargo, nos preocupa cuando nos despertamos y aún nos sentimos cansados, o sea, que nos parece que no hemos llegado a dormir lo suficiente.

Es importante considerar que hay muchas sustancias presentes en los alimentos que no favorecen el buen dormir.

Por ejemplo, pensemos en las bebidas que contienen cafeína, como el té, el café, las bebidas cola y el vino. Las altas concentraciones de cafeína son un gran estimulante

cardíaco y nos mantienen despiertos en estado de alerta, por lo que no se recomienda consumirlas luego de las 18 horas para que podamos tener un buen descanso.

Para poder conciliar el sueño existen en el mercado muchos suplementos naturales. Podemos mencionar:

- La melatonina
- El té de tilo
- Y la valeriana

La **melatonina** es una hormona activadora del sueño. La misma se activa con la baja luz, con la noche, es decir que cuando nos acostamos y la habitación carece de luz, se estimula su liberación, los valores en sangre aumentan, y nos genera la sensación de querer dormir.

Además de cumplir con esta función esencial de actuar en el sueño, posee funciones antioxidantes en el organismo, ya que evita la formación de radicales libres que envejecen las células.

Una dosis segura de melatonina es la dosis más baja que será eficaz para ayudarlos a dormir sin causar efectos secundarios. En general, una dosis entre 0.2 y 5 miligramos se considera una dosis inicial segura. Igualmente, cabe aclarar que una dosis segura dependerá de su peso corporal, edad y sensibilidad al suplemento.

Otro ayudante para descansar es el **té de tilo**, que proviene de una planta de origen europeo y que luego de varios siglos llegó a Occidente.

Sin embargo, el tilo cultivado hoy en día en Argentina es una variedad de origen europeo, producto de la hibridación de la especie americana con la subespecie tomentosa “Petiolaris”, razón por la que no tiene un lugar natural de origen.

Pero... ¿Cuándo se cosecha el tilo en Argentina? Puede ser cosechado a los tres meses de haberse producido la siembra.

Gracias al té de tilo, las personas pueden tener un sueño reparador: basta solo con colocar una cucharadita de esta hierba, por cada taza de agua caliente, y tomarla antes de ir a dormir. Por norma general, se pueden tomar hasta 4 té de tilo al día.

Asimismo, el tilo es un gran aliado para aliviar los síntomas del resfrío y el estado gripal. Gracias a la presencia de mucílagos, permite reducir las secreciones nasales y aliviar la congestión. Además, es expectorante, eficaz para disminuir el dolor de garganta y calmar la tos irritativa.

No obstante, tengamos en consideración que el té de tilo debe consumirse con moderación, ya que podría causar náuseas o hacer que el cuerpo se sienta más pesado. Además, las personas que sean alérgicas al tilo no deberían probar su infusión bajo ningún concepto.

Bien. Otro de los mejores tés para conciliar el sueño es el de **valeriana**, una planta que ayuda a disminuir la ansiedad gracias a su efecto sedante, que relaja el sistema nervioso y el cerebro.

Debido a que las dosis de valeriana variaron en diversos estudios y algunos no fueron rigurosos, no está claro qué dosis es más eficaz o por cuánto tiempo debemos tomar una dosis en particular. Sin embargo, la valeriana parece ser más eficaz después de tomarla regularmente durante dos o más semanas.

Aunque se cree que la valeriana es bastante segura, pueden presentarse algunos efectos secundarios, como dolor de cabeza, mareos o problemas estomacales. Además, no está comprobado si es seguro tomar valeriana en caso de embarazo o lactancia, y tampoco se la evaluó con el fin de determinar si es segura para niños menores de 3 años.

Debido a que la valeriana puede hacernos sentir somnolientos, debemos evitar conducir o trabajar con maquinaria peligrosa después de tomarla.

De igual manera, es posible que haya interacciones con otros medicamentos, puesto que la valeriana puede aumentar los efectos de otros somníferos. Además aumenta el efecto sedante de las sustancias depresoras, como el alcohol, las benzodíacepinas y los narcóticos.

Fórmulas medicamentosas para aumentar de peso

A lo largo de la vida nos podemos encontrar con un descenso de peso, a veces causado por una mala alimentación o una desnutrición calórica proteica.

Esta última puede darse de manera voluntaria si lo asociamos, por ejemplo, a los pacientes que presentan trastornos de la conducta alimentaria, como anorexia nerviosa, bulimia nerviosa o trastornos de la conducta no especificados, o de manera involuntaria, que tiene que ver con patologías como cáncer u otras enfermedades que generen un descenso de peso involuntario.

Para todas estas situaciones en las que se necesite un aporte calórico extra se usan los suplementos nutricionales. Existen varios laboratorios y marcas comerciales, las presentaciones contienen diferentes sabores, como vainilla, chocolate y frutilla, y se los

puede encontrar en polvo o en versión líquida. Es decir, tenemos una amplia gama de productos para todas las necesidades de los pacientes.

En el caso de las fórmulas que son líquidas, las indicaciones pueden variar desde media a una botella por día, dependiendo de la necesidad de aporte calórico proteico que necesite el paciente.

En cuanto a su fórmula en polvo, esta permite dosificar más específicamente la toma mediante la utilización de cucharas que vienen dentro de la lata, al igual que como muchos de ustedes conocerán las leches infantiles. Se estima que cada medida equivale a 5 gramos, y estas ayudan a controlar más específicamente la dosis ideal para cada paciente.

Sin embargo, esta reconstitución será más o menos concentrada en volumen dependiendo de la tolerancia gástrica del paciente, ya que hay que tener en cuenta que estos productos generan mucha saciedad.

Como siempre decimos, las recomendaciones de estos suplementos estarán dadas por el médico o nutricionista que indicará la toma diaria y la reconstitución en volumen de cada fórmula.

Estos tipos de suplementos nutricionales que constan de varias marcas comerciales también tienen particularidades para cada grupo etario. Las fórmulas para pediatría tienen aportes de calorías, proteínas y minerales, tales como el calcio, hierro y zinc. También existen fórmulas especializadas para adultos mayores, que tienen como característica una mayor viscosidad para favorecer así una mejor deglución, más aún en caso de dificultad.

Otro tipo de fórmulas están destinadas a patologías específicas por la característica de los nutrientes. Por ejemplo, las fórmulas aptas para diabéticos no poseen azúcares simples, sino más bien complejos y no hidrolizados, que no aumentan la glucemia. De igual manera, existen los suplementos utilizados específicamente para los pacientes con enfermedades de riñón. Los mismos poseen cantidades controladas de proteínas y minerales, como el potasio y el sodio.

Los suplementos nutricionales que mejoran el aporte calórico proteico permiten que la persona mantenga una nutrición equilibrada, y además aportan las cantidades

balanceadas de proteínas, hidratos de carbono y grasas, así como de las vitaminas y minerales esenciales.

Asimismo, dichos suplementos nutricionales son bajo en grasa saturada, bajo en colesterol, no poseen grasas trans, lactosa ni gluten.

Suplementos proteicos

Lo primero que debemos identificar es qué son las **proteínas**, por lo que diremos que son cadenas formadas por moléculas más pequeñas denominadas aminoácidos.

Cada proteína tiene un total diferente respecto a la cantidad de aminoácidos. De allí los múltiples tipos de suplementos proteicos, indicados, en la mayoría de los casos, para deportistas.

Podemos mencionar:

- la creatinina
- la creatina
- y los aminoácidos

La **creatinina** es un compuesto orgánico generado a partir de la degradación de la creatina. Una pequeña cantidad de creatina se convierte permanentemente en creatinina en el cuerpo, esta migra de las células a la sangre y luego se excreta desde los riñones a la orina.

La misma se utiliza para proporcionar energía a los músculos, por lo que es útil para complementar al ejercicio y aumentar la masa muscular.

No obstante, se considera que los niveles de creatinina son altos cuando se encuentran por encima de 1,3 mg/dl en los hombres, y de 1,2 mg/dl en las mujeres.

En caso de que los niveles superasen los 4 mg/dl se considerará que el paciente está sufriendo un fallo renal grave.

¿Que no debemos comer si tenemos alta la creatinina? Se recomienda disminuir las sustancias que son filtradas por el riñón, como por ejemplo las proteínas, el sodio y el potasio.

Por su lado, la **creatina** es un ácido orgánico nitrogenado compuesto de los aminoácidos arginina, metionina y glicina que se encuentra en los músculos y células nerviosas de algunos organismos vivos. Se puede obtener tanto de manera natural como de manera artificial como suplemento.

La creatina debe tomarse como parte de un suplemento pre entreno, o unos 30 minutos antes del entrenamiento, pero también como parte de un batido post entreno, justo después del ejercicio, para aprovechar al máximo sus beneficios.

Si bien puede consumirse durante largos periodos, se sabe que puede causar algunos efectos secundarios, como el aumento de la creatinina en la sangre, por lo que su consumo se ha llegado a asociar a la aparición de problemas en el hígado y los riñones.

Sobre los **aminoácidos** podemos decir que son ladrillos que, unidos, forman la cadena de proteínas.

Los más conocidos y usados para aumentar la masa muscular son el triptófano y la glutamina.

El L-triptófano es un aminoácido esencial que es necesario para producir proteínas. Se encuentra naturalmente en carnes rojas, aves, huevos y lácteos, y es importante para muchos órganos del cuerpo. Además, dado que no es producido por el cuerpo, debe consumirse a través de la dieta.

Después de absorber el L-triptófano de los alimentos, el cuerpo convierte una parte en 5-hidroxitriptófano, y luego en serotonina. Esta última es una hormona que transmite señales entre las células nerviosas, por lo que los cambios en sus niveles en el cerebro pueden afectar el estado de ánimo.

Como dijimos, el L-triptófano se encuentra naturalmente en muchos alimentos y se consume como parte de la dieta. No obstante, también existen suplementos que son posiblemente seguros cuando se toman hasta por tres semanas, puesto que puede causar algunos efectos secundarios como somnolencia, dolor de estómago, vómitos, diarrea, dolor de cabeza, visión borrosa y otros.

Por su parte, la glutamina es uno de los 20 aminoácidos que intervienen en la composición de las proteínas y que tienen codones referentes en el código genético.

Esta es una cadena lateral de una amida del ácido glutámico, formada mediante el reemplazo del hidroxilo del ácido glutámico con un grupo funcional amina, y como expusimos, interviene en la composición de las proteínas que mantienen a las células en buen estado y reparan los tejidos.

Nuestro cuerpo es capaz de producirla en pequeñas cantidades, pero es a través de la dieta como suele obtenerse una mayor cantidad. Además, protege los músculos al favorecer la síntesis proteica evitando el catabolismo.

En resumen, podemos decir que en la Argentina, los suplementos dietarios se encuentran incorporados al Código Alimentario Argentino desde el año 1998.

En el artículo 1381, son definidos como “productos destinados a incrementar la ingesta dietaria habitual, suplementando la incorporación de nutrientes en la dieta de las personas sanas que, no encontrándose en condiciones patológicas, presenten necesidades básicas dietarias no satisfechas o mayores a las habituales. Siendo su administración por vía oral, deben presentarse en formas sólidas como comprimidos, cápsulas, granulado, polvos u otras, o líquidas ya sea en gotas, solución, u otras, u otras formas para absorción gastrointestinal, contenidas en envases que garanticen la calidad y estabilidad de los productos”.

En cuanto a su composición, deben aportar nutrientes, como proteínas, vitaminas, minerales, lípidos, carbohidratos, fibras, aunque también permite el uso de algunas hierbas, inicialmente sólo las incluidas en el Código Alimentario Argentino.

Les recomendamos consultar en la página oficial del Código Alimentario Argentino que tienen en el material complementario los nuevos suplementos y los que ya no se comercializan para que se mantengan actualizados respecto a esta temática. Además, pueden consultar en la página de la ANMAT.

Pero... ¿Qué es el ANMAT y cuál es su función? La ANMAT, cuyas siglas corresponden a Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, realiza acciones de registro, control, fiscalización y vigilancia de medicamentos, cosméticos, reactivos de diagnóstico, productos médicos como equipos, dispositivos y elementos de uso médico asistencial, y también alimentos acondicionados y suplementos nutricionales.

Antes de finalizar el encuentro queremos compartirles algunos consejos sobre los suplementos en su uso adecuado y seguro.

- No se olviden que antes de tomar un suplemento dietético, siempre deben consultarlo con su profesional de la salud
- Se recomienda usar el suplemento sólo como se describe en la etiqueta

- Algunos ingredientes y productos pueden ser perjudiciales cuando se consumen en cantidades elevadas, cuando se toman durante mucho tiempo o cuando se utilizan en combinación con ciertos medicamentos o alimentos
- No se debe sustituir un suplemento dietético por un medicamento recetado o por los alimentos importantes para mantener una dieta saludable
- No hay que dar por sentado que el término "natural" para describir un producto garantiza que es seguro. De allí la importancia de consultar con profesionales matriculados
- Aprender a reconocer las afirmaciones falsas. Si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea