

Iniciamos el verano, los días son más largos y prácticamente no hay restricciones para salir y hacer ejercicios al aire libre. Algunas personas lo hacen para estar en buen estado físico, y otros, para bajar de peso, pero cualquiera sea la razón, hay personas que complementan su dieta con distintos tipos de suplementos.

De hecho, la Asociación Chilena de productores e importadores de alimentos y suplementos saludables (Alimsa), revela que las categorías de suplementos más consumidos son las vitaminas, los productos para el control de peso, la suplementación deportiva y los suplementos a base de plantas.

#### Anuncio Patrocinado

Pero ¿qué son los suplementos nutricionales/dietéticos? El nutricionista Fabián Rodríguez Briceño, académico de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Playa Ancha (UPLA) y magíster en Actividad Física para la Salud, precisa que se trata de una concentración alta de nutrientes en forma de píldoras, cápsulas o polvo que se consumen por vía oral y proporcionan altas dosis de vitaminas, minerales o ingredientes relacionados. La FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos) define los suplementos dietéticos como “productos que no son medicamentos farmacéuticos, aditivos ni alimentos convencionales”.

Advierte que, antes de usar cualquier suplemento dietario, toda persona debería preguntarse ¿cuáles son los beneficios potenciales? ¿cuáles son los riesgos asociados? ¿valdrían la pena los beneficios potenciales teniendo en cuenta los posibles riesgos? El nutricionista UPLA es claro al respecto.

# WAM | PUBLICIDAD

## AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos**  
por WhatsApp



“Cuando no es posible cubrir a través de la alimentación los requerimientos de energía, macronutrientes y/o micronutrientes, se podría recurrir a algún producto especialmente formulado que aporte lo que esté en deficiencia (siempre prescrito por algún experto). Por ejemplo, el uso de un suplemento puede ser fundamental en un atleta de alto rendimiento, no así en una persona que va al gimnasio tres veces a la semana”, comenta el profesional.

### TIPOS DE SUPLEMENTOS

Los principales suplementos nutricionales incluyen vitaminas, minerales, hierbas u otras sustancias botánicas, aminoácidos, ácidos grasos, combinaciones de cualquiera de los ingredientes anteriores, entre otros. Algunas personas consumen suplementos dietéticos, por ejemplo, para bajar de peso, y ellos contienen sinefrina (naranjo amargo), cafeína, calcio, ácido linoleico conjugado, glucomanano, extracto de granos de café verde, té verde, goma guar, entre otros.

También existen suplementos para mejorar el sistema inmune, por ejemplo, vitamina C y E, el zinc y los ácidos grasos omega-3. Además, hay suplementos para mejorar la digestión (extractos concentrados como el de hinojo), suplementos para las articulaciones (colágeno), entre otros, los cuales pueden utilizarse en forma de píldoras, cápsulas o polvo que se

consumen por vía oral.

## **LO QUE NO SE DEBE HACER**

Sin embargo, Fabián Rodríguez advierte que varios suplementos contienen ingredientes activos, lo que podría hacerlos inseguros en algunas situaciones y afectar o complicar la salud. Por ejemplo, las siguientes acciones pueden conducir a consecuencias perjudiciales: Combinación de suplementos, usar suplementos con medicamentos (ya sea con receta o de venta libre), sustituir suplementos por medicamentos recetados y tomar demasiado de algunos suplementos, tales como la vitamina A, vitamina D o hierro.

“Siempre se debe dar prioridad a la alimentación. Una alimentación variada y equilibrada debería cubrir los requerimientos de energía, macronutrientes y micronutrientes de una persona. Por esta razón, es importante primero analizar si esto ocurre o no. De no ser así, se puede considerar el uso de algún suplemento, pero siempre bajo supervisión de algún profesional. El problema es que estos suplementos son de venta libre, razón por la que hay que ser más cautelosos”, concluye el nutricionista UPLA, quien agrega que, actualmente, los suplementos dietéticos no están obligados a someterse a ningún protocolo de prueba antes de ingresar al mercado.

y tú, ¿qué opinas?