

¿Necesito comprar envasados mis vitaminas y minerales?



Las vitaminas y minerales son esenciales para la vida y hay gente que se beneficia obteniéndolas de suplementos multivitamínicos, pero tomarlas sin supervisión pudiera parecer una compra innecesaria.

Inicialmente obtenemos las vitaminas y minerales de manera natural de los alimentos, por lo que no es necesario obtenerlas de otras fuentes.

Para asegurar esto es necesario llevar una dieta: completa, variada, suficiente y equilibrada para cada persona.



“Más, no quiere decir mejor”

Requerimos sólo cierta cantidad de estas sustancias en nuestro cuerpo, una vez alcanzadas para cubrir las funciones, no es necesario consumir mayor cantidad, por lo que no obtendremos mayores beneficios al consumirlas de un suplemento, incluso puede haber riesgos por sobredosis.



¿Quiénes necesitan comprar un suplemento vitamínico?

Los suplementos vitamínicos se recomiendan para ciertas condiciones:

Embarazadas
y lactantes

Desnutrición

Adultos
mayores

Veganos
(dietas sin
consumo
de proteína
animal)

Condiciones
médicas donde
no se produzca o
no se absorba la
vitamina o mineral
específico



Si decides tomar suplementos, es necesario no superar la Cantidad Diaria Recomendada (IDR), estos requerimientos los puedes consultar, en nuestro artículo “vitaminas y minerales” en la herramienta “Conoce más”.





Por último no olvides visitar a tu nutriólogo y/o médico general, para que evalúe y te muestre cómo mejorar la calidad de tu dieta, para evitar deficiencias y sobredosis.

Fuente:

- Suverza A, Hava K. El ABCD de la evaluación del estado de Nutrición. Mac Graw Hill.2010.
- L.K. Mahan, J.L. Raymon. Krause, Dietoterapia. Elsevier. 14ª Edición. 2017
- Adela-Emilia Gómez Ayala. Suplementos vitamínicos.Vol. 28. Núm. 4.páginas 26-32 (Julio 2014) Suplementos vitamínicos | Farmacia Profesional.