

A close-up photograph of a hand with light-colored skin and manicured nails, holding two yellow, oval-shaped capsules between the thumb and index finger. The background is a soft, light blue gradient.

## **LECTURA DE ETIQUETAS**

**El ABC de las etiquetas  
de los suplementos**

**Suplementos:  
¿Para qué sirven y realmente  
son importantes?**

**“Si como saludablemente...entonces, ¿por qué debería tomar suplementos?”**

*La respuesta que daríamos:* Las prácticas agrícolas modernas, el procesamiento de alimentos e incluso factores ambientales, han despojado a muchos alimentos de vitaminas, minerales y otros nutrientes, haciendo casi imposible obtener todo lo que tu cuerpo necesita solo de la dieta.

Esto puede ser cierto incluso si eres de los que comen **saludablemente**.

Es por eso que los **suplementos de vitaminas y minerales** son una herramienta crucial para mantener y optimizar tu salud general.

**Los suplementos adecuados son esenciales para prevenir deficiencias y asegurar que tu cuerpo funcione a su máximo potencial.**

## **En este artículo aprenderás:**

- Vale la pena consumir suplementos.
- La importancia de las vitaminas y minerales y qué hacen por nuestra salud.
- Cuánto es suficiente en su ingesta.

---

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El ABC de la etiqueta.

## **¿Vale la pena o no funcionan? Por qué los suplementos son tan confusos**

Sin duda, hay muchos informes contradictorios sobre los beneficios, la eficacia e incluso la seguridad de los suplementos vitamínicos y minerales.

A diferencia de los medicamentos, que están diseñados para tener efectos específicos y dirigidos, **los suplementos contienen nutrientes, sustancias naturales que tu cuerpo ya utiliza**. Además, un nutriente puede influir en muchas funciones de tu cuerpo.

Revisemos la importancia y qué hacen realmente las vitaminas y minerales por nosotros (podría ser mucho más de lo que piensas).

### **La importancia de las vitaminas y minerales**

La mayoría de las personas sabe que **“las vitaminas y minerales son esenciales para nuestra salud”**, pero a menudo no se dan cuenta de lo cruciales que realmente son. Estos compuestos son actores clave en innumerables reacciones químicas en tu cuerpo, literalmente millones al día. (Y eso es quedarse corto).

**Están involucrados en todo: desde ayudarte a procesar el oxígeno que respiras, combatir virus, hasta convertir los alimentos en energía.**

Es por eso que consumir niveles óptimos de **vitaminas y minerales** es tan importante. Lo que nos lleva a una pregunta crucial...

## ¿Estas deficiencias cómo afectan a la salud?

En los últimos años, nuestros hábitos alimenticios han cambiado mucho. Cada vez comemos más productos ultraprocesados y dejamos de lado frutas y verduras, lo que ha reducido la cantidad de **vitaminas y minerales esenciales** que consumimos.

Al mismo tiempo, ha crecido la preocupación por la calidad de nuestra alimentación y por cómo afecta a nuestra salud. Esto ha llevado a muchas personas a incorporar suplementos nutricionales como una forma práctica de **cubrir carencias o mejorar su rendimiento físico**.

En el mundo occidental, las deficiencias en calorías y **macronutrientes** (carbohidratos, grasas y proteínas) son raras.

**Pero aquí está el problema real:** Aproximadamente el 99% de la población estadounidense es deficiente en al menos algunas vitaminas y minerales esenciales, particularmente **oligoelementos** (elementos químicos presentes en el organismo en cantidades muy pequeñas, pero que desempeñan funciones esenciales para mantener la salud y el equilibrio metabólico), aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, juegan roles cruciales en muchas funciones corporales.

**La falta de nutrientes se puede resumir como una baja en ciertas vitaminas y minerales que son claves para que nuestro cuerpo funcione eficientemente y se mantenga saludable.**

Esta deficiencia puede deberse a **tres razones principales:**

- Una dieta desbalanceada, lo que hace que nuestro cuerpo **no reciba** los nutrientes que necesita
- Problemas para absorber ciertos nutrientes, lo que impide que el cuerpo cumpla con sus funciones
- El mal funcionamiento de algunos órganos que son importantes para usar y absorber los nutrientes, lo que termina afectando el funcionamiento general del cuerpo.

# Estadísticas mundiales de las principales deficiencias de micronutrientes.

A continuación te presentamos una tabla que resume las estadísticas globales de deficiencias de micronutrientes, junto con sus prevalencias estimadas y las consecuencias asociadas para la salud:

Micronutriente	Prevalencia estimada	Consecuencias para la salud
Hierro	~30% de la población mundial	Anemia, fatiga, disminución de la productividad, mayor riesgo de infecciones
Zinc	~40% de la población mundial	Sistema inmunológico debilitado, retraso en el crecimiento, aumento de infecciones
Vitamina A	~30% de la población mundial	Ceguera nocturna, mayor riesgo de infecciones, aumento de la mortalidad infantil
Vitamina D	~80% de la población mundial	Debilidad ósea, mayor riesgo de fracturas, enfermedades cardiovasculares
Ácido fólico	~80% de la población mundial	Defectos del tubo neural en recién nacidos, anemia

Estas deficiencias de micronutrientes, también conocidas como “hambre oculta”, afectan a más de **2 mil millones de personas** en todo el mundo y tienen un impacto significativo en la salud pública, especialmente en mujeres embarazadas y niños pequeños .

# Niveles óptimos de consumo de vitaminas y minerales.

Los niveles óptimos se refieren a la cantidad de nutrientes que necesitas para lograr los mejores resultados posibles de salud, incluidos un mejor rendimiento físico, función cognitiva, prevención de enfermedades y bienestar general.

Las cantidades recomendadas de vitaminas y minerales varían según **la edad, sexo, estado de salud y otros factores individuales.**

## Consideraciones importantes:

- **Consulta profesional:** Antes de iniciar cualquier suplementación, es esencial consultar a un profesional de la salud para evaluar necesidades individuales y evitar interacciones con medicamentos o condiciones médicas existentes.
- **Evitar exceso:** No se debe exceder la dosis diaria recomendada indicada en la etiqueta del suplemento, a menos que un profesional de la salud lo indique.
- **Leer etiquetas:** Es importante revisar los ingredientes y la concentración de nutrientes en los suplementos, para asegurarse de que se ajusten a las necesidades individuales y no contengan componentes no deseados.
- **No Sustituir medicamentos:** Los suplementos no deben reemplazar tratamientos médicos prescritos.

**Por eso creamos esta guía tan importante para tí.**

Recordemos que todos somos **bio-individuales** ( todos somos diferentes y únicos)

## En resumen...

Los suplementos nutricionales se han convertido en aliados esenciales para mantener y optimizar la salud en el mundo moderno.

**A pesar de llevar una alimentación saludable, factores como la disminución de nutrientes en los suelos, prácticas agrícolas intensivas y el procesamiento de alimentos** han reducido significativamente el contenido nutricional de los alimentos que consumimos. Esto ha llevado a que incluso personas con dietas equilibradas presenten deficiencias de micronutrientes esenciales.

Estas deficiencias, muchas veces subclínicas y sin síntomas evidentes, pueden afectar funciones vitales del organismo, desde la producción de energía hasta la respuesta inmunológica. Por ello, la suplementación adecuada no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también contribuye a alcanzar niveles óptimos de bienestar y rendimiento físico.

Por lo que, en un entorno donde los alimentos ya no proporcionan todos los nutrientes necesarios, **los suplementos se presentan como una herramienta clave para cubrir esas carencias y promover una salud integral.**

---

Libera tu Salud cubriendo tus necesidades de información

# Artículos relacionados que te permitirán conocer más y encontrarás en nuestra página.

1. En esta guía podrás encontrar: “Vitaminas y Minerales, cuáles y cuánto suplementar”, te ayudará a comprender que vitaminas y minerales son esenciales, sus cantidades y descifrar si necesitas suplementarte
2. En esta guía podrás encontrar: “Suplementos: ¿Para que sirven y son realmente importantes?” encontrarás el panorama completo para comprender, ¿necesito realmente los suplementos? no te lo pierdas  
<https://liberatusalud.com/blogs/lectura-de-etiquetas-el-abc-de-las-etiquetas-de-los-suplementos/suplementos-para-que-sirven-y-realmente-son-importantes>
3. “Suplementos para el estrés, encontrarás recomendaciones de los suplementos más efectivos para aliviar y eliminar el estrés” [https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/suplementos-para-el-estres?\\_pos=1&\\_sid=532c4aec3&\\_ss=r](https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/suplementos-para-el-estres?_pos=1&_sid=532c4aec3&_ss=r)
4. “¿Necesito comprar mis vitaminas y minerales envasados?” Te da los puntos importantes a considerar cuando necesitemos decidir para elegir vitaminas y minerales envasados en nuestra alimentación.  
<https://liberatusalud.com/cdn/shop/files/Libera-tu-salud-health-coaching-tips-salud-nece.pdf?v=8249919628630301094>
5. “Las vitaminas y los minerales, ¿Qué son?”. Conoce más sobre estos nutrientes antes de tomar un suplemento y así podrás tomar decisiones informadas. <https://liberatusalud.com/cdn/shop/files/Libera-tu-salud-health-coaching-herramientas-conoce-mas-vitaminas-y-minerales.pdf.pdf?v=13767123524385239650>
6. “Obtén más vitaminas y minerales”. Aquí encontrarás tips para poder obtener todas las vitaminas y minerales debemos darle variedad a nuestros alimentos, ya que esta es la garantía de equilibrio nutricional. [https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/obten-mas-vitaminas-y-minerales?\\_pos=1&\\_sid=021d7565d&\\_ss=r](https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/obten-mas-vitaminas-y-minerales?_pos=1&_sid=021d7565d&_ss=r)

---

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El ABC de la etiqueta.

# LECTURA DE ETIQUETAS

## El ABC de las etiquetas de los suplementos

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

### fuentes:

1. Ferro-Lebres, V., Fernandes, A., Macedo, R., Silva, G., & Magalhães, E. (2016). El consumo de suplementos nutricionales en estudiantes de educación superior en Portugal. [Enlace al documento](#)
2. Diego Malpartida Alcedo, J. (2019). CONSUMO DE MULTIMICRONUTRIENTES Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS DE 6 MESES A 3 AÑOS DEL CLAS PILLCO MARCA – HUÁNUCO 2018. [Enlace al documento](#)
3. Juana Andrango Chicaiza, M. & Susana Jaramillo Cervantes, M. (2013). Formulación, elaboración y evaluación de una mezcla alimentaria para incremento de masa muscular de levantadores de pesas en el gimnasio élite de la ciudad de Otavalo. [Enlace al documento](#)
4. Junichi Kochi Taba, A., Alonso Pretell Díaz, R., & Carlos Ynouye Onaga, J. (2018). Producción y comercialización de suplementos proteicos de concentrado de suero de leche enriquecidos con quinua y kiwicha. [Enlace al documento](#)
5. Amar Escobar, K. (2017). Identificación de suplementos deportivos Categoría B, según el Instituto Australiano del Deporte, disponibles en la ciudad de Bogotá. [Enlace al documento](#)
6. Diego Fernández Villafán, J. & Torrado Pinzás, G. (2019). Estudio de prefactibilidad para la instalación de una planta productora de proteína en polvo a base de pota (*Dosidicus gigas*) dirigida al consumo humano en el mercado nacional. [Enlace al documento](#)
7. Maricela Lara Chulde, L. (2016). Estudio de factibilidad para la creación de una empresa comercializadora de suplementos nutricionales para deportistas, en el cantón Ibarra, provincia de Imbabura [Enlace al documento](#)
8. Salazar Mejía, D. (2017). Use of nutritional supplements in university students. [Enlace al documento](#)
9. C. Lutz, C., Florencia Fernández, M., A. Lezcano, C., et al. (2016). Suplementos dietarios: ¿Cuánto sabemos para poder usarlos correctamente?. [Enlace al documento](#)
10. Varios autores. (2017). Estudio sobre el uso de suplementos nutricionales. [Enlace al documento](#)
11. Hyman, M. (2024, septiembre 6). Supplements: Why They REALLY Matter. DrHyman.com. <https://drhyman.com/blogs/content/supplements-why-they-really-matter>
12. Hyman, M. (2024, agosto 30). Supplements 101: Essential Vitamins and Minerals. DrHyman.com. <https://drhyman.com/blogs/content/supplements-101-essential-vitamins-and-minerals>