

SUPLEMENTOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

La tecnología de los alimentos ha permitido el desarrollo de distintos tipos de suplementos alimenticios, pero ante tantas opciones, ¿qué debo tomar en cuenta para elegir uno que me sea útil de tal forma que no gaste en él sino invierta en mi salud?



Te presentamos los puntos fundamentales...

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com

1

Calidad de los ingredientes

La calidad depende mucho de “la forma química” en que se encuentra una sustancia.

Ejemplo: la carnitina* se vende como L-carnitina L-fumarato, L-tartrato de carnitina o solo carnitina. Y en algunos casos, es posible tener mejor beneficio tomar un complemento que contenga la primera (**tartrato**) que las otros dos tipos.

La calidad, EN OCASIONES, va en relación al precio, por eso es responsabilidad del profesional de la salud informarse y PREPARARSE a profundidad acerca de la funcionalidad de los ingrediente para recomendar un buen producto a un precio razonable.

2

Cantidad de los ingredientes

Es muy usada la expresión: “yo también estoy tomando un suplemento QUE CONTIENE.....”

Recordamos que para que surtan el efecto deseado tanto la nutrición (alimentos) como la suplementación deben tener la **cantidad** correcta de nutrimentos e ingredientes activos, funcionales, etc.

Y quien lo usa, debe tomarlo en la frecuencia y tiempo correcto (DOSIS). Solo así podrá saber si percibe el efecto o no.

3

Combinaciones de nutrimentos

De igual manera que la forma química, hay nutrimentos que dentro del organismo necesitan ayuda de otros para funcionar. Es decir que por poner un caso clásico y simple. La suplementación con ácido fólico es más eficiente si se acompaña de cianocobalamina (vitamina B12) y piridoxina (B6) que si solo tomas ácido fólico, simplemente porque todas estas vitaminas son necesarias para que un conjunto de reacciones químicas sean más EFICIENTES*.

4

Indicación correcta

Este punto es responsabilidad de:

- (a) **Quien elabora el producto.** Porque habrá hecho pruebas o una revisión exhaustiva donde los resultados muestren los beneficios de la dosis que presentan.

- (b) **Quien recomienda el producto.** NO todos somos iguales y aunque el producto diga “tome 2 al día”, eso está hecho para un promedio, pero al hacer una evaluación individual podrías necesitar eso, más o menos.

5

Evidencias científicas

Al no tener disponible mediciones PERSONALES para saber si CADA nutrimentos que tomas TE FUNCIONA Como consumidor es fundamental que al elegir un producto:

- (A) Verifiques los reviews* que presenta la empresa o el producto.
- (B) Te informes en reportes científicos para que hagas preguntas correctas a quien te lo vende y corrobore con el profesional que te lo indica.

6

Productos certificados

En cada país existen mecanismos reguladores con mayor o menor eficacia que revisan sobre todos cuestiones de higiene y seguridad para el consumidor. Esto te garantiza que **el producto contenga lo que dice tener y que en su proceso existan las prácticas de manufactura correctas.**

Pongamos el caso de la Federal Drug Administration (FDA) que a través de su página periódicamente emite un reporte respecto a productos que no cumplen con algunas normas.



**Por una
información y
asesoría
responsable**

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com