

Suplementos alimenticios: lo que debes saber sobre ellos

Los nutricionistas y otros profesionales de la salud son unánimes al decir que adoptar una dieta equilibrada, es una parte esencial para mantener un cuerpo sano.

Sin embargo, hay quienes creen que complementar su alimentación es la única forma de mejorar su salud o lograr el cuerpo deseado, pero esto puede suponer un riesgo.

La suplementación, ya sea con vitaminas, minerales, proteínas, entre otros, debe adoptarse en casos o situaciones en las que la persona no pueda ingerir toda la cantidad de nutrientes importantes para su salud, como pacientes hospitalizados o deportistas profesionales.



El consumo indebido de suplementos puede causar:

- Sobrecarga renal y hepática
- Niveles elevados de colesterol
- Ictericia
- Náusea
- Vómitos
- Cambios en el apetito
- Fatiga
- Picazón en la piel

Si por alguna razón estás considerando complementar tu dieta, no corras ningún riesgo, consulta a tu médico o a un nutricionista de confianza.