

Suplementos alimenticios: lo que debes saber sobre ellos



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 saludable.

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 debe adoptarse por ejemplo en casos de enfermedad como anemia ferropénica o sarcopenia, que es la pérdida de masa músculo esquelética durante el envejecimiento, o situaciones en las que las personas no pueda ingerir la cantidad total de nutrientes importantes para la recuperación o el mantenimiento nutricional, como pacientes hospitalizados o deportistas profesionales.

**Adoptar una dieta equilibrada,
es una parte esencial para
mantener un cuerpo saludable.**





Riesgos de usar estos suplementos sin prescripción

La auto prescripción de este tipo de suplementos, sin la debida orientación o incluso exámenes que sirvan para verificar la verdadera necesidad de uso, pueden traer efectos colaterales que pueden ser molestos e incluso peligrosos para tu salud. algunos de ellos pueden ser:

- 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, busca un médico y un nutricionista de confianza y consulta con ellos si en realidad los necesitas y cuáles se adaptan mejor a tus necesidades nutricionales.