

# ¿Cuándo se debe tomar suplementos alimenticios?

Los suplementos alimenticios son productos elaborados a partir de vitaminas, minerales, hierbas, alimentos deshidratados y otros componentes que funcionan para complementar la ingesta diaria de nutrientes. Existen ejemplares para cubrir la falta de vitaminas o de minerales como el calcio y el magnesio.

Pero no todos son iguales. Dependiendo cuál sea el déficit, la forma de consumirlos varía. Algunos son más recomendables de ingerir en ayunas, otros junto a las comidas y otros antes de dormir.

## ¿En qué casos son recomendables?

En general, una dieta equilibrada y combinada con otros hábitos saludables, como el ejercicio y el descanso, son suficientes para cubrir la demanda de nutrientes del organismo. Sin embargo, hay casos donde los suplementos son útiles y hasta necesarios, siempre que se ingieran bajo prescripción médica.

En personas donde los niveles de ciertas vitaminas y minerales se encuentran bajos, es común que el médico prescriba los suplementos por un tiempo determinado. Las razones pueden ser que se lleve una dieta poco equilibrada o se mantengan bajos por una condición de salud particular. Además, pueden ser útiles en los siguientes casos.

En ciertas condiciones de salud. Las enfermedades crónicas y la edad avanzada pueden producir deficiencias de nutrientes.

Cuando se ingieren ciertos medicamentos. Algunos fármacos interfieren en la alimentación y la incorporación de nutrientes.

En la recuperación de enfermedades. A veces son necesarios durante un periodo posterior a la recuperación de afecciones graves.

Cuando se atraviesan momentos de estrés. Cuando enfrentamos situaciones estresantes es útil reforzar el sistema inmune y la ingesta de vitaminas.

Durante el embarazo o lactancia. Algunos suplementos frecuentes para las madres son el ácido fólico, el yodo, el hierro y las vitaminas D y B12.

En personas con poca exposición a la luz solar. Esta situación suele producir una deficiencia de vitamina D, que puede complementarse con suplementos.

Cuando retorna la actividad intensa. Al finalizar el verano y las vacaciones, puede que el organismo se beneficie con un refuerzo de nutrientes para enfrentar la vuelta al trabajo y al colegio.

Cuando se practica actividad física intensa. Deportistas de elite y personas que ejercitan con intensidad suelen complementar la dieta con suplementos para optimizar el rendimiento y la recuperación.

En los cambios estacionales. Las variaciones abruptas de temperatura, como el regreso del frío con la llegada del otoño, pueden justificar su uso. Existen varios suplementos útiles para esta época del año.

## **¿Cómo tomar complementos alimenticios?**

La ingesta de suplementos varía según las indicaciones médicas, el tipo de producto y las necesidades personales. En este punto, es fundamental seguir las instrucciones del fabricante indicadas en el prospecto de cada fármaco. Hay que recordar que, si bien muchos son de venta libre, no es recomendable adquirirlos sin una consulta profesional previa.

En cuanto a los horarios, también pueden diferir, ya que es mejor consumir algunos en ayunas. Por ejemplo, ciertos suplementos probióticos y aminoácidos. No obstante, la mayoría conviene tomarlos después de comer para reducir el riesgo de padecer problemas digestivos. Las dosis dependen de cada producto, aunque siempre es importante no exceder la cantidad recomendada. Más allá de las consideraciones generales, es posible conocer algunos detalles puntuales de ingesta, según el tipo de nutriente.

## **Proteínas**

Las proteínas aportan energía y refuerzan el sistema inmune, por lo que es buena idea tomarlas al comienzo del día. Es común incluirlas en el desayuno o el almuerzo y los suplementos pueden complementar la ingesta a través de comprimidos o batidos caseros saludables.

## **Vitaminas A, D, E y K**

Además de las frutas ricas en muchas de estas vitaminas, como el albaricoque, existen numerosos suplementos que complementan su ingesta. Son nutrientes liposolubles, es decir, que se disuelven en grasas y lípidos. Por lo tanto, es conveniente ingerirlos junto a alimentos que contengan grasa para promover su absorción.

## **Vitaminas de tipo B**

En este caso, es aconsejable tomarlas durante las primeras horas de la mañana. Los complementos de vitamina B tienen la capacidad de estimular el metabolismo y brindar mayor energía a lo largo del día. Además, mejoran la absorción de las comidas que se ingieran luego.

## **Vitamina C**

Se trata de un nutriente elemental para reducir el estrés oxidativo y fortalecer las defensas. Teniendo esto en cuenta, muchos optan por suplementarlo en las mañanas. Sin embargo, la vitamina C es posible de ingerir con las comidas, antes de hacer actividad física o al irse a dormir. En todos los casos aporta beneficios, siempre que se tome según las indicaciones profesionales y con constancia.

## **Magnesio y melatonina**

En general, se consumen para promover la relajación, reducir el dolor muscular y ayudar en la conciliación del sueño. Por ende, suelen ingerirse cerca de la hora de dormir. Hazlo acompañado por la comida para evitar dolores estomacales.

## **Calcio**

Los suplementos de este mineral, como el carbonato o el citrato de calcio, son necesarios para mantener la salud ósea, siempre que se tenga una deficiencia en el organismo. Para promover su mejor absorción, hay que ingerirlos acompañados de las comidas, y evitar su consumo en ayunas.

## **¿Los suplementos alimenticios tienen efectos secundarios?**

En los casos donde la suplementación no es necesaria, se ingiere en exceso o interactúa con ciertas afecciones previas, es posible que genere efectos secundarios. De hecho, una

investigación publicada en 2015 observó que unas 23 000 personas al año llegan a salas de urgencia, en Estados Unidos, por efectos adversos derivados de los complementos. Algunos de los síntomas más comunes que describe el estudio son dolores de pecho, mareos, vómitos y problemas cardíacos.

Asimismo, la Administración de Alimentos y Medicamentos de ese país agrega como posibles efectos secundarios la diarrea, el dolor muscular, las erupciones y la dificultad para respirar. Además, existen interacciones con otros medicamentos que pueden ser peligrosas. Por ejemplo, la vitamina K altera los efectos de los anticoagulantes, utilizados para prevenir la formación de coágulos en los vasos sanguíneos. Por tal motivo, es necesario recordar la importancia de la supervisión médica en torno a la ingesta de complementos.

## **Sigue las recomendaciones médicas sobre cómo y cuánto tomar suplementos**

Las personas que mantengan una dieta equilibrada, una buena higiene del sueño y practiquen ejercicio regular— en general—, no precisan la complementación de nutrientes. Recuerda que solo debes hacerlo bajo recomendación profesional por déficit de alguna vitamina o mineral.

Es importante cumplir con la ingesta diaria a través de la alimentación y solo acudir a los suplementos en casos puntuales. Ten en cuenta consultar el prospecto de cada producto antes de iniciar la ingesta. Allí debería indicar de manera específica la dosis, la forma y los horarios sugeridos para la toma.

Con información de [Mejor con Salud](#)