



# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU.

## Suplementos Alimenticios

*Lo que usted necesita saber*

*Usted debe haber oído hablar de ellos, probablemente los ha utilizado e, incluso, puede haberse referido a ellos con sus familiares y amigos, pero en realidad ¿qué tanto sabe usted sobre los suplementos alimenticios?*

*Sí, algunos pueden ser beneficiosos para su salud, pero tomar suplementos también puede acarrear riesgos para la salud. Aquí tenemos una importante información sobre los suplementos alimenticios para usted y su familia.*

### **P** ¿Qué son los suplementos alimenticios?

**R** Los suplementos alimenticios incluyen vitaminas, minerales y otras sustancias menos conocidas, como hierbas, productos botánicos, aminoácidos, enzimas y extractos animales (ver el cuadro a la derecha). Los suplementos alimenticios también se venden en formas tales como tabletas, cápsulas, cápsulas blandas, y comprimidos. Mientras que algunos suplementos alimenticios están bien entendidos y establecidos, otros necesitan ser estudiados más a fondo.

### **P** ¿Cuáles son los beneficios de los suplementos alimenticios?

**R** Algunos suplementos pueden ayudar a garantizar que tengamos un consumo adecuado de nutrientes esenciales; otros, pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades. No obstante, los suplementos no deberían reemplazar la variedad de alimentos que son importantes en una dieta saludable. Entonces, asegúrese de consumir dicha variedad de alimentos también.

A diferencia de los medicamentos, el *objetivo de los suplementos no es el de tratar, diagnosticar, prevenir ni curar enfermedades*. Eso significa que los suplementos no deben hacer afirmaciones tales como “reduce el dolor de la artritis” ni “sirve para el tratamiento de las enfermedades cardíacas.” Estas afirmaciones sólo pueden hacerse de manera legítima para los medicamentos y no para los suplementos.

### **P** ¿Hay algún riesgo al tomar suplementos?

**R** Sí, muchos suplementos contienen ingredientes activos que producen fuertes efectos biológicos en el cuerpo. Esto podría volverlos peligrosos en algunas situaciones y podrían perjudicar o complicar su salud. Por ejemplo, las siguientes acciones podrían traer consecuencias nocivas para su salud e, incluso, amenazar su vida.

- Combinar suplementos
- Usar suplementos con medicamentos (ya sean recetados o de venta libre)
- Reemplazar medicamentos recetados por suplementos
- Excederse en la cantidad de algunos suplementos, como vitamina A, vitamina D y hierro.

Algunos suplementos también pueden producir efectos indeseados *antes, durante y después* de una cirugía. Entonces, asegúrese de informar a su proveedor de servicios de salud, incluyendo a su farmacéutico, sobre cualquier suplemento que esté tomando, especialmente antes de una cirugía.

#### Algunos suplementos alimenticios comunes:

- Acidófilos
- Equinácea
- Fibra
- Jengibre
- Glucosamina y/o sulfato de condroitina
- Minerales
- Ácidos grasos omega 3
- Hierba de San Juan
- Palmito silvestre
- Vitaminas



**Nota:** Estos ejemplos no representan el respaldo ni la aprobación por parte de la FDA.

*Antes de tomar decisiones sobre si debe tomar o no un suplemento, consulte a su proveedor de servicios de salud y/o a su nutricionista. Ellos pueden ayudarlo a lograr un equilibrio entre los alimentos y los nutrientes que usted necesita personalmente.*

### ¿Qué debo hacer en caso de presentar una reacción a un suplemento alimenticio?

Usted o su proveedor de servicios de salud, o cualquier persona, debería denunciar un problema grave ocasionado por el uso de cualquier suplemento alimenticio, directamente al programa **MedWatch** de la **FDA** al:

- Número gratuito **1-800-FDA-1088**
- Fax **1-800-FDA-0178**
- Sitio Web **[www.fda.gov/medwatch/how.htm](http://www.fda.gov/medwatch/how.htm)**

A la FDA le gustaría saber siempre que el uso de un suplemento alimenticio le cause reacciones o enfermedades graves, incluso si usted no está seguro(a) de que el producto haya sido la causa y aunque no haya consultado a un médico o ido a una clínica.

### **P** ¿Quién es responsable de la seguridad de los suplementos alimenticios?

**R** Los suplementos alimenticios *no* son aprobados por el gobierno en cuanto a seguridad y eficacia antes de ser comercializados. Si el suplemento alimenticio contiene un ingrediente NUEVO, ese ingrediente será “revisado” por la FDA (no aprobado) antes de ser comercializado, pero sólo en cuanto a seguridad y no en cuanto a eficacia.

Los fabricantes y distribuidores de suplementos alimenticios son los responsables de garantizar que sus productos sean seguros ANTES de comercializarlos. La FDA puede retirar del mercado los suplementos, en caso de encontrar que no son seguros o que las afirmaciones de éstos son falsas o engañosas.

### **P** ¿Cómo puedo averiguar más sobre los suplementos alimenticios que estoy tomando?

**R** Si desea saber más sobre el producto que está tomando, verifique con el fabricante o distribuidor sobre:

- Información que respalde las afirmaciones de su producto
- Información sobre la seguridad y eficacia de los ingredientes del producto
- Cualquier informe sobre efectos adversos o casos ocurridos a los consumidores que usaron su producto

### **P** ¿Cómo puedo ser un consumidor de suplementos inteligente?

**R** Aunque se hayan documentado los beneficios de algunos suplementos alimenticios, es posible que las afirmaciones de otros aún no se hayan probado. Si algo suena demasiado bueno para ser verdad, por lo general, es así. Sea un consumidor de suplementos inteligente. Ésta es la forma de lograrlo:

- Tenga cuidado con afirmaciones falsas como:
  - Una “cura para todo” rápida y eficaz
  - Sirve para tratar o curar enfermedades
  - “Totalmente seguro” o “no produce efectos secundarios”
- Tenga en cuenta que el término “natural” no siempre significa seguro.
- No asuma que aunque sea posible que un producto no lo ayude, al menos no le hará daño.
- Cuando busque suplementos en la Web, use los sitios de organizaciones respetadas, en lugar de hacer búsquedas a ciegas.
- Pídale ayuda a su proveedor de servicios de salud para separar la información confiable de la dudosa.
- ¡Recuerde siempre que la seguridad es lo primero!

**Para obtener más información, visite el sitio:**

[www.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html)