



# Manual

## DE NUTRICIÓN

# Guía De *Suplementos*



nutrióloga healthy to you
by LORENA MARYEL

# ¿Qué son los Suplementos *Nutricionales?*

Los suplementos nutricionales son productos diseñados para complementar la dieta con nutrientes que pueden ser insuficientes en la alimentación diaria. Estos nutrientes pueden incluir vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, aminoácidos, hierbas y otros compuestos bioactivos.

## ¿POR QUÉ SE UTILIZAN LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES?

### Compensar Deficiencias Nutricionales:

A veces, la dieta diaria puede no proporcionar todos los nutrientes necesarios para mantener la salud óptima. Los suplementos pueden ayudar a compensar estas deficiencias.

### Mejorar el Rendimiento Deportivo:

Muchos atletas y personas activas utilizan suplementos para mejorar su rendimiento físico, aumentar la masa muscular, mejorar la recuperación y optimizar la salud en general.

### Apoyar la Salud:

Algunos suplementos tienen beneficios específicos para la salud, como el apoyo a la salud cardiovascular, la función cerebral, la salud ósea o el sistema inmunológico.

### Facilitar Objetivos de Salud Específicos:

Algunas personas pueden usar suplementos como parte de un régimen para perder peso, controlar el azúcar en sangre, aliviar el estrés o mejorar la calidad del sueño.



# ¿Cuáles Son Los *Diferentes* Tipos De *Suplementos* Nutricionales



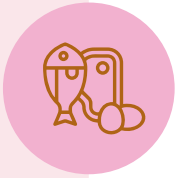
### 1. Vitaminas y Minerales:

Estos suplementos proporcionan nutrientes esenciales que pueden estar ausentes en la dieta, como la vitamina D, el calcio, el hierro y el ácido fólico.



### 2. Ácidos Grasos Esenciales:

Los suplementos de ácidos grasos omega-3, como el aceite de pescado, pueden ayudar a mantener la salud del corazón, el cerebro y los ojos.



### 3. Proteínas:

Las proteínas en polvo, como el suero de leche o la proteína vegetal, son utilizadas por personas que buscan aumentar la masa muscular, recuperarse más rápidamente después del ejercicio o satisfacer las necesidades proteicas en una dieta vegetariana o vegana.



### 4. Aminoácidos:

Algunos suplementos proporcionan aminoácidos específicos, como la creatina o la glutamina, que pueden tener beneficios para la salud muscular, la recuperación y el rendimiento deportivo.



### 5. Hierbas y Extractos de Plantas:

Estos suplementos pueden contener compuestos bioactivos que se encuentran en plantas y hierbas medicinales, como la cúrcuma, el ginseng o el té verde, y pueden tener una variedad de efectos para la salud.

# ¿Cómo Encontrar *Suplementos* de Calidad?

1. **Investigar las Marcas:**

   Busca marcas de suplementos que tengan una buena reputación y estén respaldadas por investigaciones científicas.

2. **Revisar los Ingredientes:**

   Lee detenidamente la etiqueta del producto para asegurarte de que solo contenga ingredientes activos y seguros.

3. **Buscar Certificaciones:**

   Busca sellos de calidad de terceros que verifiquen la pureza y la calidad del suplemento.

4. **Consultar a un Profesional de la Salud:**

   Antes de comenzar cualquier régimen de suplementación, es recomendable hablar con un médico, nutrióloga etc para obtener orientación personalizada y evitar posibles interacciones con medicamentos u otros problemas de salud.





nutrióloga healthy to you by LORENA MARYEL

# Los Suplementos *Más Populares:*

## Omega 3

### PARA QUÉ SIRVE:

Los ácidos grasos omega-3 **son esenciales para la salud cardiovascular, cerebral y ocular.** El EPA y el DHA son especialmente importantes para reducir la inflamación, mejorar la función cerebral y apoyar la salud del corazón.

### BENEFICIOS ADICIONALES:

Además de sus efectos en la salud cardiovascular y cerebral, el omega-3 también puede ayudar en la **reducción de los triglicéridos en sangre, mejorar la salud de la piel y regular la presión arterial.**

### ¿CÓMO ENCONTRAR UNO BUENO?:

Busca un suplemento que contenga al menos 250-500 mg combinados de EPA y DHA por porción. Asegúrate de que provenga de fuentes de pescado de aguas profundas y esté destilado para eliminar contaminantes. Verifica la frescura del producto y busca certificaciones de calidad como IFOS o USP.

## Citrato de Magnesio y Glicinato de Magnesio

### PARA QUÉ SIRVE:

El magnesio es esencial para más de 300 funciones enzimáticas en el cuerpo, incluida la **producción de energía, la síntesis de proteínas y la función muscular y nerviosa.**

### BENEFICIOS ADICIONALES:

El magnesio también puede ayudar a **mejorar la calidad del sueño, reducir la ansiedad y aliviar los calambres musculares.**

### ¿CÓMO ENCONTRAR UNO BUENO?:

Opta por suplementos que contengan citrato de magnesio o glicinato de magnesio, formas altamente absorbibles de magnesio. Busca una dosis de al menos 200-400 mg por porción y verifica la ausencia de aditivos innecesarios.

## Proteína

### PARA QUÉ SIRVE:

Las proteínas son los bloques de construcción de los tejidos corporales, incluyendo músculos, piel, huesos y órganos. Son esenciales para la **reparación y el crecimiento muscular, así como para la síntesis de hormonas y enzimas.**

### BENEFICIOS ADICIONALES:

La proteína puede ayudar en la **pérdida de peso al aumentar la saciedad y el metabolismo,** y también es importante para mantener la masa muscular durante el envejecimiento.

### ¿CÓMO ENCONTRAR UNO BUENO?:

Busca proteínas en polvo que provengan de fuentes de alta calidad como suero de leche, caseína, proteína de huevo, proteína de soya o proteína vegetal. Verifica que el producto esté libre de aditivos no deseados y tenga un equilibrio adecuado de aminoácidos esenciales.

# Creatina

### PARA QUÉ SIRVE:

La creatina es un compuesto que se encuentra naturalmente en el cuerpo y ayuda a **producir energía rápida durante ejercicios de alta intensidad y corta duración.**

### BENEFICIOS ADICIONALES:

La creatina puede a**umentar la fuerza, la potencia y la masa muscular,** y también puede tener beneficios cognitivos en algunos casos.

### ¿CÓMO ENCONTRAR UNO BUENO?:

Opta por creatina monohidratada, la forma más estudiada y efectiva de creatina. Busca productos puros y sin aditivos, y sigue las instrucciones de dosificación recomendadas.

# Probióticos

### PARA QUÉ SIRVE:

Los probióticos son bacterias beneficiosas que habitan en el intestino y pueden **mejorar la salud digestiva, fortalecer el sistema inmunológico y promover un equilibrio saludable** de la microbiota intestinal.

### BENEFICIOS ADICIONALES:

Los probióticos pueden ayudar a **aliviar el síndrome del intestino irritable, reducir la inflamación, mejorar la salud mental y fortalecer la salud ósea.**

### ¿CÓMO ENCONTRAR UNO BUENO?:

Busca probióticos que contengan una variedad de cepas bacterianas y una cantidad adecuada de UFC (unidades formadoras de colonias). Asegúrate de que el producto esté encapsulado para proteger las bacterias del ácido estomacal y que tenga una fecha de caducidad claramente indicada.

# Vitamina D

### PARA QUÉ SIRVE:

La vitamina D desempeña un papel crucial en varios aspectos de la salud. Principalmente, es esencial para **la absorción adecuada de calcio y fósforo en el intestino,** lo que contribuye a la salud ósea al fortalecer huesos y dientes. Además, la vitamina D juega un papel importante en la modulación del sistema inmunológico, **ayudando a reducir la inflamación y a combatir infecciones.** También se ha relacionado con la regulación de la presión arterial, la función muscular y la salud mental.

### BENEFICIOS ADICIONALES:

Además de sus efectos en la salud ósea e inmunológica, la vitamina D puede tener beneficios adicionales. Se ha sugerido que niveles adecuados de vitamina D pueden ayudar a **reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y trastornos autoinmunes.** También se ha asociado con una mejor salud mental y una menor incidencia de depresión.

### ¿CÓMO ENCONTRAR UNO BUENO?:

Cuando se trata de suplementos de vitamina D, es importante elegir la forma más activa y biodisponible, que es la vitamina D3 (colecalciferol). La dosis adecuada puede variar según la edad, la salud y otros factores individuales, por lo que se recomienda consultar a un profesional de la salud para determinar la dosis óptima. Además, busca productos de alta calidad que estén certificados por organismos de terceros para garantizar la pureza y la eficacia del suplemento.

# Los *Suplementos* Nutricionales Pueden Ser Una *Herramienta* Útil

para mejorar la salud y el bienestar, pero es importante utilizarlos de manera responsable y como parte de un enfoque integral de la salud que incluya una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

# Recuerda

que antes de comenzar cualquier régimen de suplementación, es importante consultar con un profesional de la salud, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes o estás tomando otros medicamentos. Además, los suplementos no deben sustituir una dieta variada y equilibrada.

★ ★ ★

***Los suplementos nutricionales, cuando se eligen con sabiduría y se integran de manera adecuada, pueden ser aliados valiosos en el camino hacia una salud óptima y un bienestar equilibrado.***