# Consejos para tomar suplementos dietéticos

Sea honesto - ¿cuándo fue la última vez que comió sus sugeridas cinco a nueve porciones de frutas y verduras al día? A pesar de sus mejores esfuerzos para comer una dieta balanceada, es posible que no alcance la cantidad diaria recomendada de ciertos nutrientes.

Muchas personas recurren a los suplementos dietéticos para obtener la ingesta recomendada de esos nutrientes faltantes. Los suplementos pueden ser usados para llenar los vacíos nutricionales en su dieta y pueden ser especialmente beneficiosos para ciertos grupos de personas (incluyendo mujeres embarazadas, mujeres menopáusicas, veganos, vegetarianos y personas con alergias alimentarias) que pueden necesitar niveles más altos de ciertos nutrientes o cuyas dietas pueden restringir la ingesta de ciertos nutrientes.

Aquí hay algunos consejos generales para los adultos que están considerando tomar un suplemento dietético. Recuerde, aunque estos productos están disponibles sin receta médica, es posible que desee hablar con su médico antes de comenzar a tomar cualquier tipo de suplemento. Es posible que los suplementos no sean necesarios para todas las personas. Su médico puede ayudarle a determinar si es necesario un suplemento alimenticio.

Consejo: Vigile su dosis

Asegúrese de seguir las recomendaciones de dosis impresas en la etiqueta, o sugeridas por su médico, al tomar suplementos. Recuerde, los suplementos proporcionan nutrientes adicionales a aquellos que usted ya está recibiendo de sus comidas a lo largo del día. Y no hay ninguna ventaja real para la salud de obtener más de una vitamina o mineral en particular de lo que usted necesita; de hecho, tomar demasiadas vitaminas o minerales puede causar efectos secundarios incómodos, como vómitos o diarrea, y problemas de salud más serios, como daño hepático.

Tenga especial cuidado cuando se trata de los siguientes suplementos:

Hierro: El hierro es un mineral esencial para el cuerpo humano cuya función principal es transportar oxígeno a los tejidos. El hierro también es importante para mantener la función muscular y cerebral, así como el sistema inmunológico. Sin embargo, si usted toma más hierro del que necesita, este metal puede acumularse hasta niveles tóxicos en el corazón y el hígado. La sobrecarga de hierro puede causar síntomas desde fatiga y dolor articular hasta impotencia sexual y depresión. Las dosis extremadamente excesivas pueden dañar sus órganos o llevarlos al coma y a la muerte. Los funcionarios de salud pública recomiendan que los hombres adultos y las mujeres posmenopáusicas - grupos que rara vez experimentan deficiencia de hierro - consulten a un médico antes de usar suplementos de hierro, ya que es raro que las personas en estas categorías tengan deficiencia de hierro. El nivel máximo de ingesta es de 40-45 mg, dependiendo de la edad.

Vitaminas A, D y E: Son vitaminas "liposolubles", lo que significa que su cuerpo almacenará los excedentes en su hígado y tejido graso. Mientras que muchas vitaminas son "solubles en agua" y pueden pasar a través de su cuerpo con efectos secundarios relativamente leves, las vitaminas solubles en grasa pueden acumularse hasta niveles tóxicos con el tiempo.

Al elegir un suplemento, es importante obtener información precisa y actualizada. En última instancia, su médico es su mejor recurso para responder cualquier pregunta que pueda tener. Sin embargo puede elegir [productos naturales de Omnilife](https://omnipoder.com/productos-omnilife/), con una tecnología que proporciona únicamente lo que necesita nuestro cuerpo.

**Consejo: nunca sustituya los alimentos**  
Las vitaminas y los minerales de venta libre se pueden usar como un suplemento de su dieta, pero nunca deben usarse en lugar de alimentos reales.