

# Lo que debemos saber de los suplementos nutricionales

## INTRODUCCIÓN

Actualmente vivimos en una etapa de transición epidemiológica en donde se busca un mejor bienestar y una óptima salud, es ahí, en donde las tendencias alimentarias nos llevan cada día a preocuparnos más, por nuestra salud a través de la alimentación y nutrición. Es importante señalar que los hábitos alimenticios en los países industrializados favorecen y contribuyen a la presencia de enfermedades provocadas ya sea por el exceso de algunos alimentos y/o la carencia de nutrientes; generando uno de los principales motivos por el cual se ha implementado e incrementado el consumo de complementos y suplementos alimenticios, como una manera de mejorar esta situación ya que estos presentan la finalidad de complementar la ingesta de nutrientes en la dieta. (DC, 2006)

Algunos estudios sugieren que dentro de algunas de las principales razones del uso de los suplementos en las poblaciones es por: bienestar general, mantener una buena salud, perder peso, mejorar el rendimiento deportivo y prevenir deficiencias nutricionales. (Baladia E, 2022)

Es por esto que la industria de los suplementos no solo en México sino a nivel internacional, ha tenido gran impacto en los últimos años, en gran parte por los cambios en el estilo de vida tan ajetreados, con exceso de trabajo, estrés, poco tiempo para alimentarse, al elevado consumo de comidas rápidas, la intensidad de la actividad física, entre otras generando modificaciones en la alimentación. (Castellanos Jankiewics, 2020)

En la actualidad tenemos a nuestra disposición una gran variedad de suplementos nutricionales, esto debido a que los fabricantes eligen el tipo y cantidades de vitaminas, minerales y demás nutrientes e ingredientes que incluyan en sus productos, intentando aproximarse a las recomendaciones generales otorgadas a la población, que prometen entre mu-

Marcia Mendoza  
López.  
Kiang Ocampo  
González.

- Facultad de  
de enfermería  
y Nutriología.  
Universidad  
Autónoma de  
Chihuahua

Recibido:  
31 de mayo de 2023  
Aceptado:  
15 de junio de 2023

chos beneficios, mejorar la salud en general, retrasar los signos de envejecimiento, promover la pérdida de peso, como beneficios mínimos.

Sin embargo, es difícil determinar la efectividad de los suplementos ya que desafortunadamente de las marcas que se encuentran en el mercado, contienen ingredientes cuya función aún no es totalmente ratificada por un consenso estricto en salud que verifique su uso aunado a que no cumplen con los lineamientos establecidos por las organizaciones certificadoras.

## **DESARROLLO**

El empleo de los multivitamínicos es habitual en la población, sin alguna prescripción que avale su ingesta, la cual es infructífera ya que usualmente las personas que los consumen se preocupan por mejorar su salud e incrementar su calidad de vida, siendo una ingesta “extra”. Por otro lado, se ha estudiado el empleo de estos multivitamínicos en grupos vulnerables donde presentan padecer ciertos problemas de salud como cáncer, cardiopatía, osteoporosis, afecciones pulmonares, trastornos de salud mental, la movilidad, etc.; sin prescripción, encontrándose pocos o ningún efecto como resultados, sin embargo otros estudios señalan, que el uso de suplementos y complementos indicados por un profesional de la salud, puede contribuir mejorar sus necesidades nutricionales y por ende el estado de salud. (Carou & Nogues, 2023)

Suplementar un nutrimento consiste en compensar las deficiencias de la ración cotidiana mediante el aporte adicional del nutrimento en cuestión. La suplementación de vitaminas y minerales se hace necesaria en aquellos casos en los cuales la alimentación no alcanza para cubrir las necesidades particulares del organismo. (Vazquez, 2015)

Los suplementos de multivitaminas y minerales contienen una combinación de vitaminas y minerales, y en diversas ocasiones otros ingredientes y se conocen indistintamente como “multivitamínicos”. Cada uno de estos ingredientes tiene una función específica en el organismo, por lo que su consumo potencia el pretendido beneficio.

Cabe mencionar que los complementos tienen la finalidad

o se tratan de fuentes concentradas de nutrientes u otras sustancia con efecto nutricional o fisiológico que se comercializan en forma dosificada, en capsulas, polvo, ampolletas de líquidos, píldora, tabletas, botellas, que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias; la mayoría de estos productos se comercializan bajo el nombre de complemento alimentario y son caracterizados por presentar compuestos específicos de un nutriente, sin su base alimentaria y que tiene como objetivo complementar o corregir ciertas carencias o problemas bioquímicos. (Roble, 2023) (Sanitario(COFEPRIS), 2022)

Por otro lado, según la Norma Oficial Mexicana -251- SSA-2009, conceptualiza a los suplementos alimenticios como: “un producto a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no con vitaminas y minerales, que se pueden presentar en forma farmacéutica y cuya finalidad de uso sea incrementar la ingesta dietética total, complementaria o suplir alguno de sus componentes”. (Federación, 2009)

Es importante señalar que un suplemento alimenticio es aquel que puede llegar a suplir alguna deficiencia dietética y no necesariamente se refiere solamente a la alimentación, si no que los suplementos ayudan a mantener, apoyar y optimizar, las funciones fisiológicas del organismo, a diferencia de un complemento que ayuda a establecer o restablecer niveles de deficiencia.

Es por ello que estos productos, según el artículo 173 del Reglamento de Control Sanitario de productos y suplementos, menciona que en la etiqueta y en la información con que se comercialicen los suplementos, no deben presentar información confusa, exagere o engañe en cuanto a su composición, su origen, efectos y otras propiedades, ni presentar indicaciones preventivas, curativas o terapéuticas. (Federacion, salud.gob.mx, 1999)

Dentro de los beneficios que podemos observar del consumo de suplementos alimentarios es el de brindar a nuestro organismo todos los nutrientes que no son posibles de adquirir en su totalidad por medio de una alimentación, ya sea por enfermedad, alergias, intolerancias, por la cadena de producción, por la biodisponibilidad, o el mismo metabolismo del ser humano. (Sheffield, 2022). Así como aunado a la obtención de nutrientes que son complicados conseguir de una manera na-



tural, sin embargo, por otro lado, estos suplementos no deben de sustituir el consumo de una variedad de alimentos que son importantes para una alimentación saludable. Se debe considerar que los alimentos proporcionan mucho más que vitaminas y minerales, contienen fibra y otros nutrimentos que son beneficiosos para la salud.

Se reconoce que la población mexicana tiene necesidades importantes de nutrimentos específicos y definidas por la cultura alimentaria, las cadenas de alimentos y la “transición nutricional”, como lo son el zinc, el hierro, la vitamina A, la vitamina B12, ácido fólico, entre otros. Paradójicamente en México, existe preocupación sobre la adición de nutrimentos a los productos alimenticios debido a la posibilidad de encontrar casos con síntomas de sobredosis o reacciones adversas. (Morales Guerrero, 2018)

Diversos estudios resaltan la posibilidad de afirmar que en México no hay casos de hipervitaminosis u otras sobredosis y se encuentra relativamente armonizado con los demás países en materia de concentración permitida de adición de nutrimentos así como el tipo de nutrimento y alimento que se adiciona. (Morales Guerrero, 2018)

La NOM-086-SSA1-1994 (Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales), permite adicionar del 5% hasta el 100% de ingestión diaria recomendada (IDR), siendo recomendable vigilar la información que se proporciona, la orientación alimentaria de tal manera que el producto alimenticio tenga un valor añadido, pero al mismo tiempo sea seguro para su consumo en el caso principalmente de los grupos y/o situaciones vulnerables que ameritan su empleo como los lactantes y niños de corta edad, el control de la Diabetes Mellitus, Prevención, Tratamiento y Control de la Hipertensión, así como el Manejo Integral de la Obesidad, para las cuales existen Normas Oficiales Mexicanas que avalan su abordaje integral. (Federación, Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios, 2010)

Es importante la promoción de hábitos de vida saludable como principal aliado en la construcción de una calidad de vida favorable y armónica, acompañado de una buena alimentación, ingesta adecuada de agua natural, empleo de la actividad física y recreativa, entre otros. (Sanitario(COFEPRIS), 2022).

## CONCLUSIONES

Es importante señalar que el llevar una dieta equilibrada y adecuada proporciona todos los nutrientes necesarios para el óptimo desarrollo y mantenimiento de un organismo sano, sin embargo las investigaciones muestran que esta situación ideal, no se cubre del todo en la práctica ni para todos los nutrientes.

La decisión de adquirir o consumir un suplemento alimentario debería basarse en una adecuada evaluación nutricional y de salud, las cuales han evolucionado de acuerdo con el conocimiento de los aspectos fisiológicos y bioquímicos de los requerimientos nutricionales del ser humano en las diferentes situaciones de salud y enfermedad, aunado a una asesoría y orientación de un profesional de la nutrición.

## REFERENCIAS:

- Baladía E, M. &. (2022). Uso de suplementos nutricionales y productos a base de extractos de plantas en población española: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 217-229.
- Carou, M. C., & Nogues, T. V. (12 de junio de 2023). Alimentos enriquecidos y complementos alimenticios. Obtenido de Kelloggs.es: [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_09.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_09.pdf)
- Castellanos Jankiewicz, A. (2020). Suplementos alimenticios: entre la necesidad y el consumo. *CIENCIA*, 7-12. Obtenido de [amc.educ.mx](http://amc.educ.mx).
- DC, J. (06 de Junio de 2006). complementos y suplementos alimenticios. Obtenido de SCRIBD: <https://es.scribd.com/document/355540867/complementos-y-suplementos-alimenticios-docx#>
- Federación, D. O. (Agosto de 1999). salud.gob.mx. Obtenido de Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios: [http://data.salud.cdmx.gob.mx/ssdf/portalut/archivo/Actualizaciones/3erTrimestre19/Dir\\_Juridico\\_Norma/RCSPS.pdf](http://data.salud.cdmx.gob.mx/ssdf/portalut/archivo/Actualizaciones/3erTrimestre19/Dir_Juridico_Norma/RCSPS.pdf)
- Federación, D. O. (Mayo de 2009). Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009. Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Obtenido de Secretaría de salud.: [https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4010/seeco11\\_C/seeco11\\_C.htm](https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4010/seeco11_C/seeco11_C.htm)
- Federación, D. O. (Diciembre de 2010). Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Obtenido de Modificación de los numerales 2, 7.16 y apéndice normativo B de la Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994,

Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5172062&fecha=22/12/2010#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5172062&fecha=22/12/2010#gsc.tab=0)

- Morales Guerrero, J. C. (2018). ¿Hay riesgo de efectos adversos por el consumo de nutrimentos a partir de productos alimenticios adicionados en México? *Nutrición Hospitalaria*, 1356-1365. doi:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.1832>
- Roble, M. B. (Noviembre de 2023). Normativa de los complementos de los alimentos. Obtenido de *El farmacéutico*: <https://www.elfarmacéutico.es/uploads/s1/23/90/ef593-profesion-normativa-complementos-alimenticios.pdf>
- Sanitario(COFEPRIS), C. F. (Mayo de 2022). Suplementos alimenticios: Guía de etiquetado de Suplementos alimenticios. Obtenido de [www.gob.mx](http://www.gob.mx): [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726572/032822\\_Gu\\_a\\_SuplementosAlimenticios\\_FINAL\\_final\\_V3-1\\_compressed.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726572/032822_Gu_a_SuplementosAlimenticios_FINAL_final_V3-1_compressed.pdf)
- Sheffield, R. (2022). Uso de Colágeno. *Revista del Consumidor*, 10-16.
- Vazquez, S. G. (Julio- Septiembre de 2015). Consumo de Suplementos Alimenticios en la Población del Área Metropolitana de la Cd. de Monterrey, Nuevo León, México. Monterrey, Nuevo León: Simposio Nacional Ciencias farmacéuticas y biomedicina.