

## Alimentación saludable: Suplementos dietéticos - [Healthy Eating: Dietary Supplements]



Los suplementos dietéticos pueden ser vitaminas, minerales, hierbas u otras plantas. Pueden ser pastillas, cápsulas, tabletas o líquidos. Se toman para mejorar la dieta o la salud. Por ejemplo, podría tomar una vitamina para añadir más nutrientes a su dieta. Podría tomar una hierba para ayudarle a dormir.

Los suplementos no sustituyen la alimentación saludable.

### ¿Para qué se usan?

La mayoría de la gente toma suplementos para mejorar su salud. Pero es ilegal que los fabricantes de suplementos dietéticos digan que pueden curar, tratar o prevenir la enfermedad. Pero pueden decir que sus productos contribuyen a la salud y al bienestar.

### ¿Son seguros?

En general, la mayoría de los suplementos dietéticos se consideran seguros. Pero el gobierno no controla estos suplementos de la misma manera que controla los medicamentos. Un suplemento puede ser vendido con poca o ninguna investigación sobre su seguridad o qué tan bien funciona.

Al igual que cualquier medicamento, los suplementos podrían causar efectos secundarios. Los suplementos pueden desencadenar alergias y reaccionar con otros medicamentos o suplementos que tome. Estos efectos secundarios podrían causar problemas con otras afecciones de salud que tenga.

Lleve todos sus suplementos consigo al ir a su médico. Esto ayudará a prevenir problemas con sus medicamentos. Su médico necesita ver los ingredientes en la etiqueta para saber si pueden causar una reacción.

