

GUÍA DEL INSTITUTO LINUS PAULING PARA ELEGIR SABIAMENTE LOS SUPLEMENTOS

El Instituto Linus Pauling recomienda que todos los adultos tomen un multivitamínico diario para ayudar a cubrir sus necesidades nutricionales.

Encontrando el multivitamínico adecuado comienza con entender sus opciones.



Tipos de Fórmulas

Existen fórmulas multivitamínicas para diferentes sexos y etapas de la vida: los hombres, las mujeres, embarazo, y los adultos mayores (50+) siendo las más comunes. Elija una fórmula que sea específica para sus necesidades.

También existen fórmulas para apoyar ciertos aspectos de la salud, como la salud cerebral u ósea. Aunque estos multivitamínicos pueden ser buenas opciones, es importante evaluar la etiqueta del suplemento.



Un buen multivitamínico no tiene por qué ser caro. Algunos multivitamínicos de alta calidad cuestan solo unos pocos centavos por comprimido.

Marcas de Suplementos

Busque una marca de suplementos que tenga un sello de certificación de una organización independiente, como la USP o la NSF. Estas organizaciones prueban los suplementos para garantizar su calidad y seguridad.

Tenga en cuenta que se trata de una prueba voluntaria, y que no todas las empresas participan debido al costo.



Formas de Suplementos

Los multivitamínicos vienen en muchas formas, como comprimidos, polvos, gomitas, y líquidos. No hay motivos actualmente para elegir una forma en lugar de otra si contienen las vitaminas o los minerales que usted necesita.



Oregon State University
Linus Pauling Institute

CÓMO ELEGIR SUPLEMENTOS



Datos de los Suplemento

Tamaño De Porción: 1 Cápsula
Porciones Por Envase: 60

	Cantidad Por Porción	% Valor Diario
Vitamina A (29% como Betacarotena)	1050 mcg	117%
Vitamina B6	2 mg	118%
Vitamina B12	6 mcg	250%
Vitamina C	120 mg	133%
Vitamina D	40 mcg	200%
Tiamina	1.2 mg	100%
Niacina	16 mg	100%

La etiqueta de Datos de los Suplementos indica las cantidades de vitaminas y minerales en una porción (expresadas en mg o mcg).

Consulte la sección etiquetada como % Valor Diario para obtener una perspectiva de las cantidades.

- Elija un multivitamínico que contenga la mayoría de las vitaminas y minerales en un 50%-150% del Valor Diario.
- Evite los multivitamínicos que contengan muchos nutrientes en exceso del 200% del Valor Diario, excepto la vitamina B₁₂, la vitamina C, y la vitamina D, que generalmente son seguras en cantidades más altas.
- Los multivitamínicos no contienen el 100% del Valor Diario de ciertos minerales, como el calcio y el magnesio. Es posible que necesite un suplemento adicional de estos minerales si su ingesta a partir de fuentes alimenticias es inadecuada.
- Las mujeres en edad fértil deben tomar un multivitamínico con hierro. En general, los hombres y las mujeres posmenopáusicas deben tomar un multivitamínico sin hierro.



APRENDA MÁS

Para una salud óptima, los suplementos deben complementar una dieta equilibrada, no reemplazar alimentos saludables.



Obtenga más información sobre los micronutrientes que necesita en el proyecto Top 10 en línea: ipi.pub/ProyectoTop10

Informe siempre a su médico si está tomando suplementos.

Los suplementos pueden interactuar con medicamentos y afectar los resultados de ciertos análisis de sangre.



**Oregon State
University**

Patrocinado por:
Instituto Linus Pauling
Servicio de Extensión de OSU

