

## 2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

### SUPLEMENTOS Y COMPLEMENTOS NUTRICIONALES, LO QUE HAY DETRÁS DE ELLOS.

*M.N.H. Kiang Ocampo González 1 , M.C. Minerva Valdez Arzate 2 , M.C. Paola María Núñez Méndez 3 , Dra. Andrea Sarahí Trejo García 4*

*1 Licenciada en Nutrición, Maestría en Nutrición Humana, Docente de tiempo completo de la Facultad de Enfermería y Nutriología, Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH). 2 Licenciada en nutrición, Maestría en Ciencias en Tecnología de Alimentos. Docente de Tiempo Completo de la Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH), 3 Licenciada en nutrición, Maestría en Ciencias en Tecnología de Alimentos. Docente de Tiempo Completo de la Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH), 4 Licenciada en Enfermería, Maestría en Enfermería, Doctorado en Educación por Competencias. Docente de Tiempo Completo de la Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH).*

**Contacto:** kocampo@uach.mx, mvaldeza@uach.mx, pnunez@uach.mx, astrejo@uach.mx.

#### Introducción

El ritmo de vida actual ha ocasionado una modificación en los hábitos de alimentación encaminado a la búsqueda de un estado de salud óptimo. De manera cotidiana pensamos en los países industrializados como sociedades que se habitúan a la comida rápida y alimentos ultraprocesados que contribuyen a la presencia de condiciones patológicas, ya sea por el exceso de algunos alimentos y/o la carencia de nutrientes. Esta situación ha generado una “necesidad” de buscar los requerimientos indispensables de sustancias que favorezcan la salud, tal motivo ha originado un aumento en el consumo de complementos y suplementos alimenticios (DC, 2006) .

Los motivos principales por los que la población se suplementa son debido a la búsqueda de un bienestar general, mantener una buena salud, perder peso, mejorar el rendimiento deportivo y prevenir deficiencias nutricionales (Baladia E, 2022) . 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 muchos beneficios, mejorar la salud, retrasar los signos de envejecimiento y promover la pérdida de peso, como beneficios mínimos.

#### Desarrollo

El consumo habitual de multivitamínicos sin supervisión o prescripción de expertos en el área de la salud, se hace de manera indiscriminada ya que no se requiere de una receta médica para adquirirlos, sin embargo hay estudios que sugieren que su uso cotidiano, solo por cuestiones de búsqueda de un bienestar físico, no causan beneficio, a diferencia del uso de los mismos cuando un experto en nutrición los sugiere como medida compensatoria de deficiencias o para solucionar el estado nutricio en condiciones patológicas específicas donde sí se ha visto una acción favorable, contribuyendo de manera directa en el estado nutricio y en la salud en general (Carou & Nogues, 2023) . La intención de la suplementación entonces tiene que ver de manera directa con las necesidades del individuo, ya sea porque su alimentación es carente de algún nutriente o bien su condición de salud le origina necesida-

des aumentadas de algún nutriente en específico (Vazquez, 2015) .

Los multivitamínicos contienen una combinación de vitaminas y minerales, y en diversas ocasiones otros ingredientes con funciones específicas que se piensa siempre como sustancias en pro de la salud. Los complementos nutricionales son fuentes concentradas de nutrientes u otras sustancias con efecto nutricional o fisiológico que se comercializan en forma dosificada y se caracterizan por presentar compuestos específicos de un nutriente, sin su base alimentaria y que tiene como objetivo complementar o corregir ciertas carencias. (Roble, 2023)

(Sanitario(COFEPRIS), 2022) . La Norma Oficial Mexicana -251- SSA-2009, conceptualiza a los suplemento alimenticio 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”.

Es así que un suplemento alimenticio sí puede llegar a suplir alguna deficiencia dietética nutricia y además se pueden utilizar para mantener, apoyar y optimizar las funciones fisiológicas del organismo, a diferencia de un complemento que solamente contribuye a establecer o restablecer niveles de deficiencia.

La suplementación cobra importancia cuando se trata de brindar a nuestro organismo todos aquellos nutrientes que no pueden satisfacerse con la alimentación cotidiana debido a una selección de alimentos inadecuada, alergias o intolerancias alimentarias, por problemas de digestión y/o absorción, sobreexplotación de las tierras de cultivo que origina alimentos carentes en nutrientes, por la biodisponibilidad de los nutrientes en diferentes fuentes de alimentación y por el propio metabolismo de algunos individuos (Sheffieeld, 2022). Sin embargo siempre se debe preferir satisfacer las necesidades nutricias con una alimentación adecuada, teniendo variedad de productos en los platillos que se preparan en el día a día.

Hablando de la población mexicana, se reconocen algunas deficiencias que ocasionan necesidades de nutrimentos específicos y que están dadas como consecuencia de nuestra cultura alimentaria y la “transición nutricional”, algunas de estas deficiencias son de zinc, hierro, vitamina A, vitamina B12 y ácido fólico, por mencionar algunos. Paradójicamente, también en México existe preocupación sobre la adición de estos nutrimentos en los productos alimenticios debido a la posibilidad de que se presenten casos con síntomas de sobredosis o reacciones adversas por exceso de estos mismos nutrientes si se considerara adicionarlos libremente (Morales Guerrero, 2018).

Diversos estudios resaltan 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) . Sin embargo 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 la ingesta diaria recomendada (IDR) para algunos de ellos, siendo entonces de suma importancia vigilar la información que se proporciona y ofrecer orientación alimentaria, de tal manera que sea fácil identificar si el producto alimenticio tiene algún nutriente añadido y corroborar que sea seguro para su consumo, tomando en cuenta que existen grupos vulnerables que de manera cotidiana los consumen.

(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, el practicar actividad física y buscar momentos de recreación, 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 Bibliográficas

Baladia E, M. &. (2022). Uso de suplementos nutricionales y productos a base de extractos de plantas en población española: un estudio trasversal. *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 Jankiewics, A. (2020). Suplementos alimenticios: entre la necesidad y el consumo. *CIENCIA*, 7-12. Obtenido de [amc.educ.mx](https://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. (Diciembre de 2010). Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Obtenido de [www.dof.gob.mx](http://www.dof.gob.mx): [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\\_Suplemento\\_sAlimenticios\\_FINAL\\_final\\_V3-1\\_compressed.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726572/032822_Gu_a_Suplemento_sAlimenticios_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.