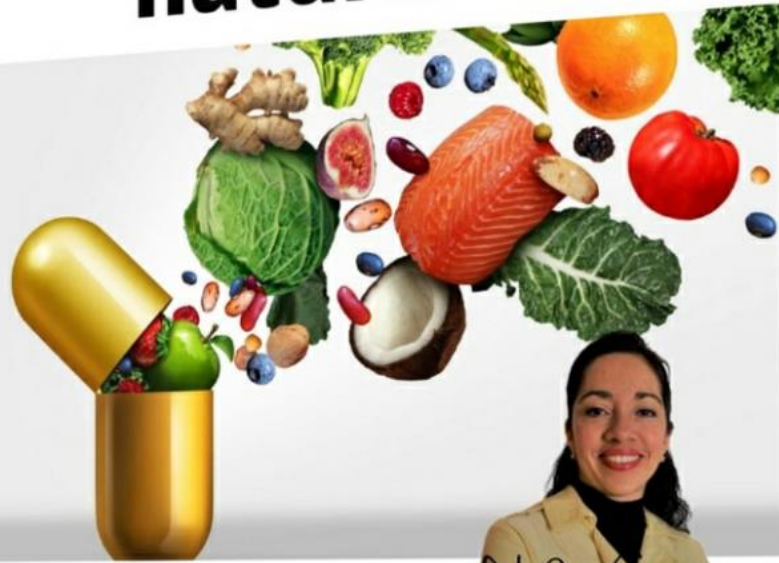


Los suplementos naturales



Nydia Gerónimo

Mitos y Realidades

REPORTE

EPISODIO # 5

¿Quién es Nydia Gerónimo?



Mujer empresaria, madre de familia apasionada por la preservación de la salud. Experta en desintoxicación y nutrición celular.

¿Qué son los suplementos nutricionales?

Productos que aportan
nutrientes adicionales con el fin
de mantener un
funcionamiento adecuado en
nuestro cuerpo



¿Qué son los suplementos nutricionales?

- ☐ Productos a base de hierbas
- ☐ Extractos vegetales
- ☐ Alimentos tradicionales deshidratados
- ☐ Concentrados de frutas adicionados de vitaminas y minerales

Propósito

- ✓ Equilibrar la nutrición
- ✓ Complementar o suplir nutrientes
- ✓ Reducir el riesgo a enfermedades



¿Cuáles son los mitos más conocidos?

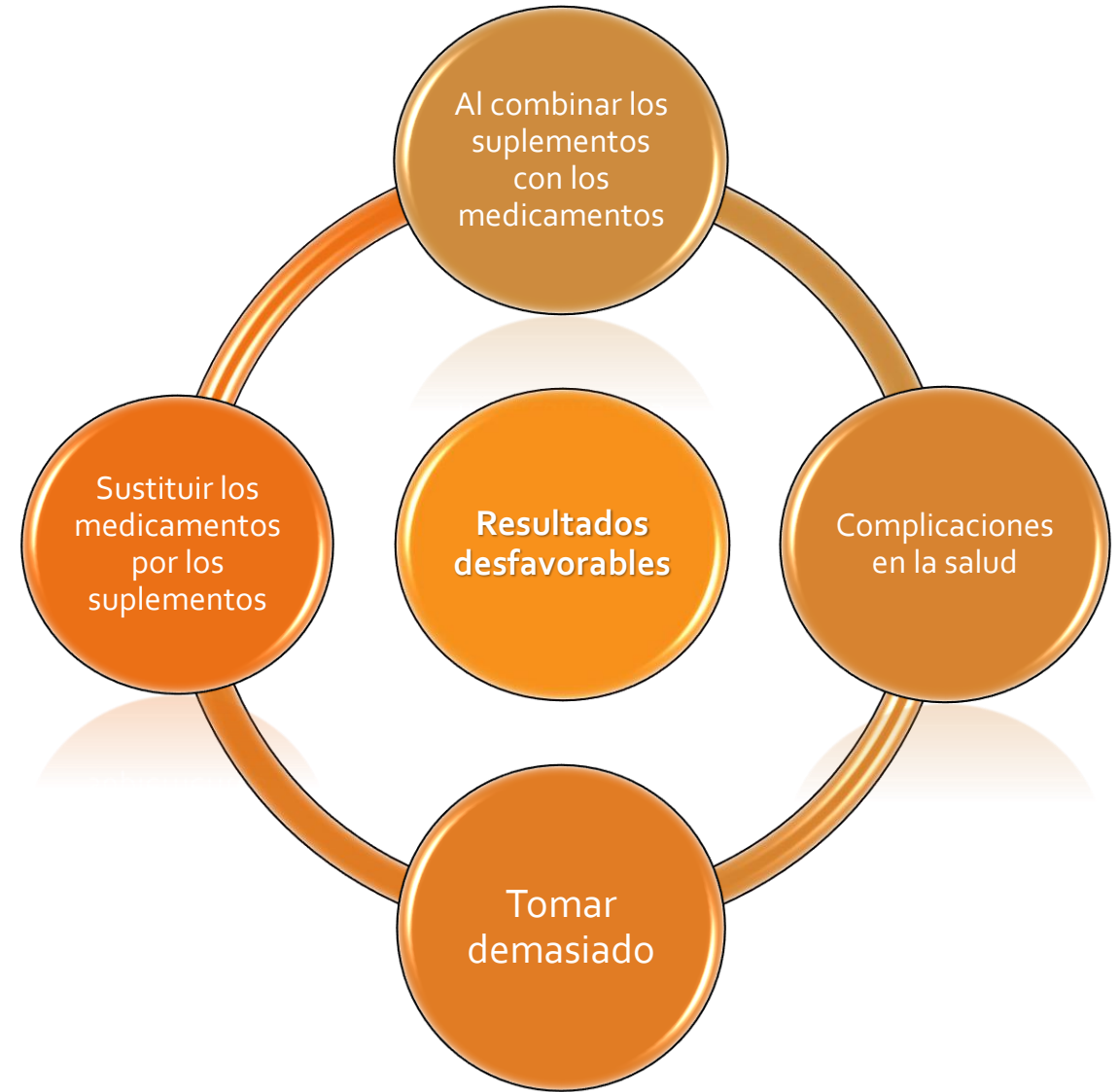
Cuando el producto es ofrecido con un exceso de promesas falsas y engañosas al consumidor

1. Curar cualquier dolencia
2. Quemar grasa sin efectos secundarios
3. Bajar de peso rápido
4. Sustituto de comida
5. Sin riesgos y baratos
6. Afrodisiacos



¿Cuál es la realidad de los suplementos?

Existen múltiples opciones en el mercado ofreciendo lo mismo y algunos tienen ingredientes activos que producen fuertes efectos biológicos en el cuerpo que podrían afectar o complicar la salud



Mitos

Vs

Realidad

Los suplementos sustituyen una dieta diaria (FALSO)	Los suplementos solo complementan la dieta, mas no sustituyen un alimento
Los suplementos tienen todo lo que prometen (FALSO)	La mayoría de suplementos carece de elementos suficientes para ser evaluada de manera rigurosa y científica.
Es seguro consumir suplementos (NO SIEMPRE)	Tomar demasiada cantidad de una vitamina, mineral o suplemento herbal puede causar efectos indeseables o peligrosos.
Son perjudiciales para la salud (FALSO)	Las vitaminas y minerales se consideran seguras siempre y cuando no se usen en cantidades excesivas.
Todo el mundo los puede consumir (FALSO)	Se recomiendan cuando existe desnutrición, embarazo, anemia, menopausia , estrés y deportistas de alto rendimiento.

¿Cómo puedo comprar los suplementos de manera inteligente?

- ✓ Para conocer la procedencia de los suplementos debes basarte en fuentes confiables
- ✓ Tu salud es primero, invierte un poco de tiempo para tener la certeza de tu elección
- ✓ No te dejes convencer SOLAMENTE por lo que te diga el vendedor
- ✓ Búscalos en los libros de referencias médicas más importantes del mundo como el PDR y el CPS
- ✓ Búscalos en internet, en los sitios no comerciales como (p. ej. Instituto Nacional de Salud, la FDA, y el Departamento Federal de Agricultura en los EU y en México la COFEFRIS)
- ✓ Busca que esté regulado por la comisión sanitaria o departamento de salud de tu país
- ✓ Busca testimonios de usuarios



Características confiables de los suplementos



McGill



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE



Debe demostrar tener el respaldo

- ✓ Estudios científicos por universidades de prestigio que avalen su eficacia
- ✓ Sellos internacionales de autorización
- ✓ Patentes
- ✓ Antigüedad en el mercado
- ✓ Autoridades médicas que lo recomienden



Comisión Federal para la Protección
contra Riesgos Sanitarios



**Existen en el mercado suplementos
que cumplan con esas características**

SI

Si quieres conocer y recibir
más información al respecto
y estrategias para mantener
tu energía física durante
todo el día, mejorar tu salud
y sentirte de buen ánimo y
jovial. Entonces dale clic
aquí



[VER VIDEO](#)