

Fecha: 20/10/2016  
Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)  
Pag: 38  
Art: 3  
Título: EL APORTE DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN LA BAJA DE PESO

Tamaño: 23,3x22,8  
Cm2: 532,5

Tiraje: 93.000  
Lectoría: 382.938  
Tono:  No Definido

f Nueva Mujer @NuevaMujer @nueva\_mujer



Estos elementos tienen que ser entendidos sólo como el complemento de una dieta saludable | ISTOCKPHOTO

# El aporte de los suplementos alimenticios en la baja de peso

Fecha: 20/10/2016  
Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)  
Pag: 38  
Art: 4  
Título: EL APOORTE DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN LA BAJA DE PESO

Tamaño: 19,3x25,7  
Cm2: 496,2

Tiraje: 93.000  
Lectoría: 382.938  
Tono:  No Definido

## Es importante saber que estos productos están diseñados para complementar una dieta, pero nunca deben ser el sustituto de las comidas diarias

En general, los suplementos alimenticios buscan aportar los nutrientes que pueden no ser consumidos en cantidades suficientes. Estos pueden ser vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos y otras sustancias que se presentan en forma de píldoras, comprimidos, cápsulas, líquidos, etc.

“Los suplementos están disponibles en diversas dosis y combinaciones diferentes. Sin embargo, sólo se necesita una cierta cantidad de cada nutriente para que nuestro cuerpo funcione correctamente, por lo que cantidades más elevadas no tienen por qué ser necesariamente mejores. En dosis elevadas, algunas sustancias pueden tener efectos adversos y llegar a ser perjudiciales”, señala a PUBLIMETRO Carla Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas (Udla).

Un suplemento por sí solo no puede garantizar la pérdida de peso, sólo ayudan a mantener un peso saludable, ya que producen saciedad. La intención es, como su nombre lo indica, “que sean un

complemento para la búsqueda de un peso aceptable, pero en ningún caso son un producto milagroso para la baja de peso”, prosigue Carla Reyes de la Udla.

Habitualmente el suplemento “reemplaza una comida o varias comidas del día otorgando los nutrientes que se necesitan o que se recibirían directamente a través de la merienda que se consume. La modalidad de suplementos viene en batidos, en barra, en cápsulas, pero esa función es nutricional y si está bien guiada puede ser bastante positiva”, comenta Guillermo Cortés, académico de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Central.

Lo que también se consume mucho para provocar un impacto en el metabolismo son las ayudas ergogénicas o potenciadoras del metabolismo. “Lo que hacen es acelerar la respuesta metabólica, y ayudar a la quema de grasas propiamente tal, pero esos no son alimentos”, complementa Guillermo Cortés de la Universidad Central.

### Características y propiedades

“Los suplementos alimenticios son una muy buena alternativa para cubrir los déficits nutritivos de la dieta cuando se cursa con un cuadro patológico y no se consigue una ingesta adecuada, o cuando las necesidades se incrementan como en el caso de deportistas de alto rendimiento, sin posibilidad de ser cubiertas por una alimentación convencional, o también cuando no es posible acceder a un grupo es-

pecífico de alimentos, como en el extremo sur del país donde hay poco acceso a los vegetales. Sin embargo, su uso no debe ser considerado como un sustituto de una alimentación balanceada”, asegura la nutricionista de la Universidad del Pacífico Stefanie Chalmers.

Uno de estos complementos es el té verde. Éste es un milenar remedio para adelgazar, quema grasa con rapidez y se puede tomar en forma de infusión o a través de cápsulas. La dosis recomendada es de tres veces al día, por la mañana, tarde y noche.

También está el glucomanano, uno de los complementos más conocidos y eficaces. Esto porque es un tipo de fibra que se extrae de tubérculos de origen asiático que al hidratarse y tener un crecimiento en el estómago, ayudan a reducir la sensación de hambre.

Destaca entre los compuestos ergogénicos la L-carnitina, muy popular entre los deportistas, ya que acelera la quema de tejido adiposo y convierte esto en energía.

**“Los suplementos alimenticios son una muy buena alternativa para cubrir los déficits nutritivos de la dieta”**

Stefanie Chalmers, nutricionista  
U. del Pacífico

# 3

veces al día es la dosis recomendada de consumo diario de té verde.



Fecha: 20/10/2016

Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)

Pag: 38

Art: 5

Título: EL APOORTE DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN LA BAJA DE PESO

Tamaño: 5,2x39,1  
Cm2: 203,4Tiraje: 93.000  
Lectoría: 382.938  
Tono:  No Definido

## Los cuidados al consumirlos

No es recomendable consumir alimentos altos en grasas cuando se están tomando suplementos alimenticios, ya que se pueden ocasionar problemas gastrointestinales y no se perderá el peso esperado de forma rápida.

“Lo primero es acudir a un especialista antes de comenzar a tomar cualquier suplemento alimenticio. Éste le indicará la dosis adecuada a consumir diariamente, ya que tomar en exceso una vitamina, mineral o suplemento puede causar efectos indeseables o peligrosos”, aconseja Carla Reyes, de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas (Udla).

Hay que tener especial cuidado con aquellos suplementos altos “en vitaminas liposolubles (vitamina A, D, E y la K), ya que no son eliminadas a través de la orina, sino que almacenadas en nuestro organismo, lo que puede ocasionar consecuencias en nuestra salud a futuro”, prosigue la experta de la Udla.

En supermercados y farmacias se pueden comprar estos suplementos, los que pueden ser parte de una dieta para adelgazar, si se mantiene un estilo de vida saludable, para lograr un peso ideal gracias a ellos. Algunas recomendaciones para elegir un buen suplemento son:

- Antes de consumir cualquier producto debemos conocer nuestro estado de salud. Por lo que se recomienda consultar al médico antes de ingerir alguno de los que existen en el mercado.
- Nunca deben ser consumido por embarazadas o en período de lactancia, ni en niños pequeños.
- Un buen suplemento se puede conseguir en tiendas especializadas, donde hay expertos entendidos en nutrición.
- Tener cuidado ya que en el comercio informal se pueden encontrar alternativas, pero con riesgos de que el producto sea falsificado, adulterado o esté vencido.

