



Multivitamínicos

Si estás tomando un multivitamínico, es probablemente que estés preocupado de estar saludable, pero debo señalar como profesional que el uso de un multivitamínico en ausencia de una deficiencia comprobada es escaso.

Mis recomendaciones:

- Asesórate por un médico, para que justifique y respalde con seguridad el uso de suplementos de vitaminas.
- Yo solicito medición de niveles plasmáticos de vitaminas en la primera consulta a todos mis pacientes con el fin de identificar deficiencias preexistentes.
- Busca consejos profesionales, ya que las vitaminas y minerales se pueden obtener de fuente dietética, como el ácido graso omega-3 de origen natural tiene un efecto incluso más potente que el de los suplementos.
- No tomes dosis altas de vitaminas, ya que puede ser dañino, especialmente en el caso de la vitamina A si estás embarazada.

Por lo tanto, **si crees que necesitas consumir multivitamínicos o tu alimentación no lo suficientemente saludable**, ponte en contacto con nosotros para que juntos veamos el mejor camino para tu alimentación.

Dra. Magdalena Farías
Nutrióloga Nuclinic