

Una guía sencilla para saber cuándo tomar un suplemento nutricional

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › En los Estados Unidos, 52 % de los adultos reportaron haber usado suplementos nutricionales durante el 2012 y esta estadística ha permanecido estable desde 1999. En el año 2015, las personas en los Estados Unidos gastaron 21 mil millones de dólares en suplementos nutricionales
- › Aunque el uso de multivitamínicos se ha reducido ligeramente, entre los años 1999 y 2012 el uso de suplementos de vitamina D y omega-3 aumentó drásticamente
- › Por lo general, los suplementos dietéticos son seguros, sin embargo, su rango de inocuidad y efectividad dependerá de cuándo y cómo los toma, antes o después de realizar ejercicio, con o sin alimentos
- › Los multivitamínicos contienen una variedad de vitaminas que son tanto hidrosolubles como liposolubles, y por lo general es recomendable tomar la mitad de la dosis diaria por la mañana con el desayuno y la otra mitad con la comida principal
- › Los estudios demuestran que los suplementos antioxidantes tienen un efecto peculiar si se toman justo antes de hacer ejercicio, disminuyen la sensibilidad a la insulina e impiden que el cuerpo se defienda contra el daño oxidativo

Una encuesta de 2021 indica que el 80 % de los estadounidenses usan suplementos, un aumento drástico del 52 % con respecto a lo informado en un reporte de la revista JAMA que fue publicado en el 2012, una estadística que se ha mantenido estable desde 1999.^{1,2}

Durante ese periodo de tiempo, el uso de multivitamínicos se ha reducido ligeramente, del 37 al 31 %, en contraposición, el uso de **vitamina D** y suplementos de omega-3 ha aumentado drásticamente.

En el 2012, el uso de vitamina D incrementó del 5 % al 19 %, asimismo, los suplementos de aceite de pescado repuntaron del 1 % al 12 %. Sin embargo, en el 2021, un sorprendente 52 % de los estadounidenses tomaba vitamina D, mientras que el zinc y la vitamina C también eran populares, con un 22 % y un 40 %, respectivamente.

Los **probióticos**, multivitamínicos, **omega-3**, calcio, magnesio, **vitamina C** y **cúrcuma** son algunos de los suplementos más populares.³ En el año 2015, las personas en los Estados Unidos gastaron cerca de 21 mil millones de dólares en suplementos nutricionales.⁴ Para 2019, ese número se había duplicado a 42.6 mil millones de dólares.⁵

Por lo general, los suplementos dietéticos son seguros, sin embargo, su rango de inocuidad y efectividad dependerá de cómo y cuándo los toma, antes o después de realizar ejercicio,⁶ con o sin alimentos.

En caso de sufrir ciertas afecciones o estar en tratamiento médico, algunos suplementos pueden ser perjudiciales. A continuación, encontrará una guía que le ayudará a saber cómo y cuándo tomar algunos de los suplementos más populares.

Una guía rápida para saber cuándo y cómo tomar un suplemento



Cuándo tomar las vitaminas y minerales

Los multivitamínicos contienen una variedad de vitaminas y, en algunos casos, minerales, que son tanto hidrosolubles como liposolubles. Por lo general es recomendable tomar la mitad de la dosis diaria por la mañana con el desayuno y la otra mitad con la comida principal (para la mayoría de las personas, esta es la cena o en el caso de hacer ayuno intermitente, el almuerzo).

Es posible que no note ningún efecto adverso si toma los multivitamínicos con el estómago vacío, sin embargo, resulta más seguro hacerlo con los alimentos.⁷

Tanto la vitamina B como la vitamina C no liposomal pueden causar malestar estomacal y náuseas si se toman con el estómago vacío. Asimismo, las vitaminas liposolubles no le proporcionarán los mismos beneficios si no se toman con una pequeña cantidad de grasa presente en alimentos como el huevo o la mitad de un [aguacate](#).

Sin embargo, no exceda su consumo de grasa, pues al hacerlo puede obstaculizar la absorción de vitaminas a base de agua. En el caso de tomar vitaminas y minerales por separado, preste atención a cuándo los toma y consulte tanto la dosis ideal como su combinación con otros suplementos.

Por ejemplo:

- La vitamina K2 soluble en grasa se toma mejor con la comida más grande del día que contiene grasa. Esto podría ser durante el día o en la cena. El calcio se puede tomar durante el día, pero el magnesio se toma mejor por la noche, sin alimentos.

Desafortunadamente, la dosis ideal de vitamina K2 y D no se ha determinado todavía, por lo que no existen indicaciones estrictas.

Algunos expertos sugieren tomar 200 microgramos de vitamina K2 al día con el fin de cumplir con los requerimientos mínimos de una persona "promedio" sana, sin embargo, si toma altas dosis de vitamina D, será necesario añadir un poco más.⁸

Aunque no es tóxica, es recomendable que las personas bajo algún medicamento que se contraponga a la vitamina K, como aquellos que reducen la coagulación sanguínea al restringir la acción de dicha sustancia orgánica, eviten los suplementos de vitamina K2 (MK-7).

- Por otra parte, el zinc no debe tomarse con un suplemento de calcio y/o hierro, pues puede obstaculizar la absorción de zinc en el cuerpo.
- Igualmente, evite tomar calcio o vitamina E con hierro, pues estos nutrientes obstaculizan la absorción de hierro. Resulta preferible tomar hierro con el estómago vacío, ya sea a media mañana o a media tarde.⁹
- La mayoría de las personas sufrimos una deficiencia de magnesio y por ello es uno de los minerales más importantes a complementar. El magnesio favorece la relajación y es preferible tomarlo por la noche con o sin alimentos.

En caso de estar tomando calcio, puede tomar ambos suplementos. En caso de hacer ejercicio regularmente, divida su dosis, tome 1 porción de calcio por 2 de magnesio como parte de su comida antes de entrenar.¹⁰

Se piensa que la dosis ideal de magnesio y calcio es de 1:1, sin embargo, la mayoría de las personas obtienen mucho más calcio que magnesio de su alimentación; por ende, probablemente necesita una dosis de magnesio 2 o 3 veces mayor que el calcio.

- La vitamina B12 por vía oral suele ser mal absorbida, por lo que es preferible tomarla con el estómago vacío para optimizar dicha función. Esto resulta más fácil si usa una fórmula sublingual de B12.

La vitamina B12 y una variedad de medicamentos,¹¹ como aquellos que atienden la pérdida ósea, cáncer, gota, hipertensión e indigestión ácida, pueden reaccionar entre sí, tal es el caso de los bloqueadores H2 e inhibidores de la bomba de protones, por esta razón, consulte las contraindicaciones antes de consumirlo con regularidad.

Cuándo añadir suplementos de grasa y fibra

La fibra puede inhibir la absorción de grasa del cuerpo, por ello es preferible tomar por separado la mayoría de los suplementos de fibra y ácidos grasos. Dentro de los suplementos de fibra encontramos los suplementos "verdes" como la espirulina en polvo y las algas marinas.

Si realiza ejercicio, recuerde que los suplementos de fibra ralentizarán el tránsito de los alimentos a través del estómago y los intestinos.

Por esta razón, es preferible tomar la fibra al menos 3 o 4 horas antes del ejercicio o de una competencia. Como alternativa, tómela al final del día. El psilio entero con cáscara es un excelente suplemento de fibra, y lo ideal es tomarlo 2 horas después de la comida con un vaso de agua.

En lo que respecta a los suplementos de omega-3, como el pescado o el aceite de kril, estos podrían causar indigestión si se toman justo antes del entrenamiento, por lo cual debe tomarlos con el desayuno y con cualquier multivitamínico que esté tomando.

Asimismo, considere que los suplementos de aceite de kril están contraindicados para las personas alérgicas a los mariscos, y en caso de sufrir un trastorno de coagulación sanguínea o de estar bajo medicación anticoagulante, no debe tomar aceite de pescado ni aceite de kril.

Cuándo tomar enzimas y probióticos

Las **enzimas** como la bromelina, papaína, tripsina y otras, se utilizan para favorecer la digestión, mejorar la recuperación muscular y disminuir la inflamación. Definir cuándo tomar las enzimas dependerá del objetivo. Al tomarse con la comida, su digestión mejorará. Si busca mejorar la musculatura y/o obtener efectos antiinflamatorios, es preferible tomarlas con el estómago vacío después de entrenar, ya sea por la mañana o por la tarde.

Los probióticos suministran bacterias beneficiosas y ayudan a mejorar su microbioma intestinal. Es preferible tomarlos con el estómago vacío, 2 o 3 horas después de la última comida del día. Asimismo, recuerde que debe reducir el consumo de alimentos procesados y azúcar si desea disfrutar todos los beneficios de este suplemento. De lo contrario, sólo estará gastando su dinero sin sentido.

Cuándo tomar antioxidantes

Por lo general, los suplementos antioxidantes como el resveratrol, astaxantina, vitamina E y el ubiquinol (la versión reducida de la Coenzima Q10) son liposolubles y es preferible tomarlos con una comida rica en grasas.

Es preferible tomar ubiquinol en dosis divididas con una comida rica en grasas, mientras que la vitamina E y la astaxantina se pueden tomar una vez al día con una comida rica en grasas, con el fin de aumentar la absorción. Los suplementos que contienen resveratrol se pueden tomar con el estómago vacío.

Varios estudios han demostrado que tomar suplementos antioxidantes justo antes de hacer ejercicio tiene el peculiar efecto de disminuir la sensibilidad a la insulina, tome esto en cuenta si es un atleta o realiza ejercicio regularmente. Asimismo, obstaculiza la capacidad del cuerpo para defenderse contra el daño oxidativo. Ben Greenfield, entrenador y nutricionista, señala lo siguiente:¹²

"Consumir altas dosis de antioxidantes de un solo antioxidante aislado (como la vitamina C o E) podría mermar los beneficios del entrenamiento, pues al hacerlo el cuerpo no necesita generar actividad antioxidante natural que lo ayude a adaptarse ante el estrés y responder ante el ejercicio.

Por esta razón, las bebidas y cápsulas antioxidantes deben ser: A) de espectro completo ... y B) consumidas con moderación, y no como parte permanente del régimen de nutrición previo o durante el entrenamiento.

Recuerde: Tome antioxidantes con una comida previa a la actividad física, y solo antes de entrenamientos de alta intensidad. De lo contrario, procure que su

consumo de antioxidantes sea bajo o moderado, además, postergue su consumo el mayor tiempo posible antes de su rutina de entrenamiento."

¿Los suplementos que toma son realmente necesarios?

Por lo general, requerirá de menos suplementos si su alimentación es completa y saludable. La forma más adecuada de garantizar que obtiene todos los nutrientes que su cuerpo necesita es comiendo alimentos reales que sean cultivados de forma orgánica, así evitará la exposición a los pesticidas.

Posiblemente las personas vegetarianas y **veganos** piensan que su alimentación es perfecta, sin embargo, quizás sean unos de los pocos individuos que deben prestar mucha atención a sus necesidades nutricionales, pues muchos nutrientes esenciales se encuentran solo en los alimentos de origen animal.

Tal es el caso con las grasas **omega-3** de fuente animal, DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico). Asimismo, los veganos prescinden de la vitamina B12 y esto puede causar grandes estragos en su salud.

Con el tiempo, la deficiencia crónica de B12 puede provocar afecciones graves e irreversibles, como depresión, demencia, afecciones neurológicas y neuropsiquiátricas, además de generar problemas de fertilidad, enfermedades cardíacas y cáncer, todo lo que la dieta vegana aparentemente previene.

Con esto en cuenta, si sabe o sospecha que sufre de una deficiencia particular y/o busca tratar un problema de salud en particular, los suplementos dietéticos pueden resultarle beneficiosos.

Solo recuerde que la administración correcta de los suplementos dependerá de cuántos decida tomar. ¿Acaso toma todos sus suplementos en el momento oportuno, los combina en la dosis correcta y con otros nutrientes de forma adecuada?

Llevar una alimentación de productos enteros evita la mayoría de estos problemas, pues su cuerpo sabe exactamente qué hacer con cada nutriente que obtiene de los

alimentos, sin importar la hora o la combinación (aunque en algunos casos se puede debatir las [combinaciones de alimentos](#) y el [tiempo ideal de cada comida](#)).

Si toma muchos suplementos, pero come principalmente alimentos procesados, cambie sus hábitos este año. Puede encontrar mi [plan nutricional](#) en línea y de manera gratuita, que lo guiará en el proceso. El dinero que invierte en suplementos puede proporcionarle beneficios mucho mayores si lo invierte mejor en alimentos reales.

Dicho esto, para asegurarse de aprovechar al máximo los suplementos que toma, haga una lista y verifique el mejor momento y combinación de cada uno. Si bien le he dado algunos ejemplos, encontrará más información en la infografía que le comparto a continuación:



Fuentes y Referencias

- ^{1, 5} NUTRA Ingredients USA October 22, 2021
- ² JAMA 2016;316(14):1464-1474
- ³ Delicious Living August 18, 2015
- ⁴ Business Insider March 26, 2015
- ^{6, 9, 10, 12} Ben Greenfield Fitness November 2017
- ⁷ Cleveland Clinic Health Essentials May 21, 2019
- ⁸ GrassrootsHealth November 5, 2021
- ¹¹ Mayo Clinic Vitamin B12 Drug Interactions