

## Datos sobre los suplementos multivitamínicos/minerales



Más de un tercio de la población de los Estados Unidos toma suplementos multivitamínicos/minerales.

### ¿Qué son los suplementos dietéticos de multivitaminas y minerales?

Los suplementos de multivitaminas y minerales contienen una combinación de vitaminas y minerales y, algunas veces, también otros ingredientes. Se conocen por distintos nombres como multivitaminas y multivitamínicos o, sencillamente, vitaminas. Cada uno de los minerales y las vitaminas que componen estos suplementos tienen una función única en el cuerpo. Si quiere saber más acerca de ellos, consulte nuestras hojas informativas individuales sobre vitaminas y minerales.

Los suplementos de multivitaminas y minerales no deben sustituir el consumo de una variedad de alimentos que son importantes para una alimentación saludable. Los alimentos aportan mucho más que vitaminas y minerales. Contienen también fibra y otros ingredientes que podrían ser beneficiosos para la salud.

### ¿Qué tipo de suplementos de multivitaminas y minerales están a la venta?

En las tiendas y en línea se consiguen muchos tipos de suplementos de multivitaminas y minerales. Cada empresa decide qué vitaminas y minerales —y en qué cantidad— se usarán en sus productos. No hay una norma para la fabricación de los suplementos de multivitaminas y minerales ni una lista estandarizada de sus ingredientes.

Entre los suplementos de multivitaminas y minerales más comunes se encuentran las presentaciones básicas que se toman una vez al día y contienen todas o la mayoría de las vitaminas y minerales necesarias en cantidades cercanas a las recomendadas.

Algunos suplementos de multivitaminas y minerales contienen cantidades más altas que las recomendadas de ciertas vitaminas y minerales. Estos productos suelen venderse en empaques de dos o más pastillas que deben tomarse a diario.

Los fabricantes promueven algunos de estos suplementos para propósitos especiales, como mejoramiento del desempeño atlético o de la energía, control del peso, aumento de la inmunidad o mejora de la salud ocular. Con frecuencia, estos productos contienen hierbas y otros ingredientes (como té verde, coenzima Q10, probióticos o glucosamina), además de las vitaminas y los minerales.

Las cantidades recomendadas de nutrientes varían de acuerdo a la edad y el sexo y se conocen como cantidades diarias recomendadas (CDR) e ingestas adecuadas (IA). Sin embargo, en las etiquetas se menciona el valor diario (VD) para cada nutriente que, a menudo, aunque no siempre, es similar a la CDR o a la IA para ese nutriente. El porcentaje del valor diario para cada nutriente le indicará en qué cantidad (qué porcentaje) una porción del producto contribuirá a alcanzar el valor diario.

### ¿Cuáles son algunos de los efectos de los suplementos de multivitaminas y minerales en la salud?

A continuación, figuran algunos ejemplos de los resultados de las investigaciones acerca del consumo de estos suplementos para aumentar la ingesta de nutrientes, mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedad.

## 2 • DATOS SOBRE LOS SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS/MINERALES

### **Aumento de la ingesta de nutrientes**

Cuando una persona toma algún suplemento de multivitaminas y minerales aumenta la cantidad de nutrientes que consume cada día. Esto puede ayudar a que la persona consuma las cantidades recomendadas de vitaminas y minerales cuando no puede ingerirlas con los alimentos solamente o, si las ingiere, la cantidad no es suficiente. Sin embargo, cuando se toma un suplemento de multivitaminas y minerales también aumenta la probabilidad de consumir demasiado de algunos nutrientes, como hierro, vitamina A, zinc, niacina y ácido fólico, en especial, si ese producto contiene cantidades mayores que las recomendadas de ciertos nutrientes. Si quiere saber más acerca de las cantidades recomendadas, consulte nuestras hojas informativas individuales sobre vitaminas y minerales.

Algunas personas toman un suplemento de multivitaminas y minerales como una forma de “seguro” dietético o nutricional. No obstante, quienes toman suplementos de multivitaminas y minerales suelen consumir más vitaminas y minerales solo con los alimentos y las bebidas, en comparación con quienes no toman esos suplementos.

### **Promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas**

Es difícil determinar si los suplementos de multivitaminas y minerales realmente aportan beneficios porque en los estudios de investigación suelen utilizarse productos diferentes, con lo cual resulta difícil comparar los resultados. Además, hay demasiados multivitamínicos en el mercado y los fabricantes pueden cambiar la composición sin consultar con nadie; por lo tanto, para los investigadores es difícil determinar si algunas combinaciones específicas de vitaminas y minerales influyen en la salud. Por otro lado, es más probable que las personas que se alimentan bien y cuyo estilo de vida es saludable, sean quienes más consumen suplementos de multivitaminas y minerales, con lo cual no es fácil comprobar cuáles beneficios se deben solamente a los suplementos.

Los científicos han estudiado si el consumo de suplementos de multivitaminas y minerales tiene efectos en el riesgo de padecer de ciertos problemas de salud, como cáncer, cardiopatía, osteoporosis, afecciones pulmonares y trastornos de salud mental, además del riesgo de muerte. En la mayor parte de los estudios se ha encontrado que tomar suplementos de multivitaminas y minerales tiene poco o ningún efecto en estos resultados de salud.

### **Cáncer**

En general, no está claro si tomar un suplemento de multivitaminas y minerales influye en el riesgo de cáncer.

Un estudio amplio mostró que los participantes en el estudio, médicos de 50 años de edad o más, que tomaron un suplemento básico de multivitaminas y minerales durante 11 años tuvieron un riesgo levemente menor de desarrollar cáncer —pero no de morir de la enfermedad— en comparación con quienes tomaron un placebo. Otro estudio amplio de hombres y mujeres entre las edades de 60 a 65 años o más, que tomaron un suplemento básico de multivitaminas y minerales por alrededor de 3,6 años, reveló que esas personas no presentaron un riesgo menor de sufrir de cáncer, excepto de cáncer de pulmón. En otras investigaciones se encontraron pruebas contradictorias. Por ejemplo, varios estudios han determinado que los suplementos de multivitaminas y minerales podrían aumentar, reducir o no influir en el riesgo de cáncer de mama en mujeres. Algunos estudios indican que los suplementos de multivitaminas y minerales podrían reducir el riesgo de cáncer de colon, pero aumentar el riesgo de cáncer de próstata, cáncer de pulmón y leucemia en hombres.

### **Enfermedad cardiovascular (ECV)**

En general, los suplementos de multivitaminas y minerales tienen poco o ningún efecto en el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV).

La mayor parte de los estudios que se han hecho en hombres y mujeres para comparar los suplementos de multivitaminas y minerales con un placebo han mostrado que los suplementos no reducen el riesgo de una ECV, como un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. En la mayoría de otros estudios de personas que toman suplementos de multivitaminas y minerales por su cuenta se ha encontrado que estos productos tampoco protegen de las ECV.

### **Cataratas y degeneración macular asociada a la edad (DMAE)**

Una combinación específica de vitaminas y minerales puede retrasar la pérdida de visión ocasionada por la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), una enfermedad ocular que puede nublar la visión central.

El estudio de enfermedades de la visión asociadas a la edad (AREDS, por su sigla en inglés) demostró que las personas con DMAE o cataratas que tomaron un suplemento diario de dosis altas de vitamina C (500 mg), vitamina E (400 UI), betacaroteno (15 mg), zinc (80 mg) y cobre (2 mg) durante unos 6 años tuvieron una probabilidad menor de desarrollar DMAE avanzada. También tuvieron menos pérdida de visión en comparación con las personas que no tomaron el suplemento. Sin embargo, los suplementos no redujeron el riesgo de tener DMAE o cataratas. Un estudio posterior demostró que el suplemento era igualmente eficaz sin el betacaroteno.

### 3 • DATOS SOBRE LOS SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS/MINERALES

#### Embarazos y resultados del embarazo

Los suplementos de multivitaminas y minerales recomendados en el embarazo pueden ayudar a una mujer a consumir suficientes nutrientes, en especial varios de los nutrientes clave, como ácido fólico y hierro. Las embarazadas que se encuentran en riesgo de malnutrición podrían reducir sus probabilidades de tener un bebé prematuro, con bajo peso al nacer o muy pequeño si toman un suplemento de multivitaminas y minerales durante el embarazo. Pero, si las embarazadas ya consumen todos los nutrientes en cantidades adecuadas, es posible que los suplementos de vitaminas y minerales no representen ninguna diferencia.

#### Otros resultados

En varios estudios se ha examinado la relación entre el consumo de suplementos de multivitaminas y minerales y ciertos problemas de salud como osteoporosis, enfermedades pulmonares, trastornos de salud mental, y hasta el riesgo de muerte. En la mayoría de esos estudios se encontró que los suplementos de multivitaminas y minerales no tenían efecto sobre la salud. En un estudio se encontró que el uso de suplementos de multivitaminas y minerales por tres años en personas mayores (edad promedio 73 años), había mejorado la función cognitiva, la memoria y las habilidades mentales asociadas.

#### ¿Debería tomar un suplemento de multivitaminas y minerales?

Aquellas personas cuya alimentación no les aporta suficientes vitaminas y minerales, que siguen dietas bajas en calorías, que tienen poco apetito o que evitan ciertos alimentos (como los vegetarianos y los veganos estrictos) podrían considerar la opción de tomar un suplemento de multivitaminas y minerales. Los profesionales de salud también pueden recomendar los suplementos de multivitaminas y minerales a pacientes que presenten determinados problemas médicos.

Para algunas personas puede ser beneficioso consumir ciertos nutrientes que se encuentran en los suplementos de multivitaminas y minerales. Por ejemplo:

- Si existe la posibilidad de que usted quede embarazada, el consumo de 400 mcg/día de ácido fólico, por medio de alimentos enriquecidos y suplementos dietéticos, reduce el riesgo de que su bebé sufra defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral.
- Si está embarazada, un suplemento de multivitaminas y minerales diario durante el embarazo puede ayudarle a asegurarse de que consume suficiente ácido fólico, hierro, yodo y vitamina D. El médico también podría recomendar

suplementos separados de yodo y colina, que suelen faltar o están en cantidades demasiado pequeñas en los suplementos de multivitaminas y minerales recomendados en el período prenatal.

- Si está embarazada y sigue una dieta vegetariana o vegana, su médico podría recomendarle otros nutrientes, como la vitamina B12 y los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA.
- Un bebé amamantado también podría necesitar un suplemento de vitamina B12 si la madre tiene deficiencia de B12 o sigue una dieta vegana.
- Los bebés amamantados y parcialmente amamantados deben recibir suplementos de vitamina D de 10 mcg (400 UI)/diarios, al igual que los bebés y niños pequeños no amamantados que toman menos de un cuarto de galón al día de fórmula láctea o de leche fortificada con vitamina D.
- Si tiene más de 50 años, consuma las cantidades recomendadas de vitamina B12 con alimentos enriquecidos y suplementos dietéticos, ya que es posible que no absorba la cantidad suficiente de vitamina B12 que se encuentra de forma natural en los alimentos.
- Si sigue una dieta baja en calorías, evita ciertos alimentos (como hacen los vegetarianos y veganos estrictos), no come una variedad nutritiva de alimentos o tiene alguna enfermedad que afecta la manera en que su cuerpo digiere los alimentos, podría beneficiarse de tomar un suplemento de multivitaminas y minerales.

#### ¿Pueden ser nocivos los suplementos de multivitaminas y minerales?

Es poco probable que tomar un suplemento básico de multivitaminas y minerales perjudique su salud. Pero si consume bebidas y alimentos enriquecidos (como cereales o bebidas con vitaminas y minerales añadidos) o toma otros suplementos dietéticos, asegúrese de que el suplemento de multivitaminas y minerales que toma no hace que su ingesta de alguna vitamina o mineral supere los límites máximos. (Si quiere saber más acerca de los límites máximos, consulte nuestras hojas informativas individuales sobre vitaminas y minerales).

Los fumadores, y tal vez los antiguos fumadores, deberían evitar los suplementos de multivitaminas y minerales con grandes cantidades de betacaroteno y vitamina A porque estos ingredientes podrían aumentar el riesgo de cáncer de pulmón.

Si consume demasiada vitamina A durante el embarazo, su bebé podría tener un mayor riesgo de presentar algún defecto de nacimiento. Este riesgo no se aplica al betacaroteno (la forma de vitamina A presente en ciertos vegetales, como las zanahorias y en algunos suplementos dietéticos).

## 4 • DATOS SOBRE LOS SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS/MINERALES

### ¿Interactúan los suplementos de multivitaminas y minerales con los medicamentos o con otros suplementos dietéticos?

Los suplementos básicos de multivitaminas y minerales no suelen interactuar con los medicamentos, con una excepción importante. Si toma medicamentos para reducir la coagulación de la sangre, como warfarina (Coumadin® y Jantoven®), hable con su médico antes de tomar algún suplemento de multivitaminas y minerales o un suplemento dietético con vitamina K. La vitamina K reduce la eficacia del medicamento y los médicos basan la dosis, en parte, en la cantidad de vitamina K que usted suele consumir con los alimentos y los suplementos.

### ¿Qué tipo de suplemento de multivitaminas y minerales debería elegir?

Hable con su médico para saber si debe tomar un suplemento de multivitaminas y minerales y, en caso afirmativo, cuál es el más indicado para usted. Los suplementos básicos de multivitaminas y minerales aportan muchas vitaminas y minerales en cantidades que se acercan las recomendadas. Sin embargo, las cantidades de calcio y magnesio de estos suplementos suelen ser bajas.

Asimismo, podría considerar la opción de elegir un suplemento de multivitaminas y minerales de acuerdo con su edad, sexo y otros factores (como el embarazo). Estos suplementos pueden contener una combinación de vitaminas y minerales más adecuada a sus necesidades. Por ejemplo, los suplementos de multivitaminas y minerales recomendados durante el embarazo suelen aportar vitamina A en forma de betacaroteno. La mayoría de los suplementos para niños incluyen nutrientes en cantidades más pequeñas que son las más adecuadas para ellos. Los suplementos de multivitaminas y minerales para las personas mayores suelen contener más calcio y vitaminas D y

B12 y menos hierro, en comparación con los suplementos para adultos jóvenes.

### Los suplementos de multivitaminas y minerales y la alimentación saludable

La gente debería obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, según las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos dietéticos son útiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o más nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas específicas de la vida como el embarazo). Si desea más información sobre cómo adoptar una alimentación saludable, consulte las [Guías alimentarias para los estadounidenses](#) y [MiPlato](#) del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

### Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos

Si desea más [información en español](#) y en [inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

### Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

4 de octubre del 2022