



Los que debes saber de los Suplementos Dietéticos para la Pérdida de Peso

La mayoría de los suplementos dietéticos para perder peso carecen de evidencia científica que de seguridad y eficacia. Es importante no depender de ellos.

1 Desconfía de productos con afirmaciones exageradas como "rápido y efectivo", ya que suelen ser demasiado buenos para ser verdad.

2 La FDA ha descubierto ingredientes ilegales o medicamentos recetados ocultos, con riesgo de causar daños graves.

3 Ninguno suplemento como bayas de acai, naranja amarga o té verde se ha demostrado producir una pérdida de peso significativa en estudios científicos.

4 Los suplementos para perder peso, incluidos los "quemadores de grasa" o supresores del apetito, no son seguros y carecen de pruebas de seguridad.

5 La FDA prohibió la efedra. Sus sustitutos en suplementos dietéticos pueden ser peligrosos debido a altas cantidades de cafeína, aumentando el riesgo de problemas cardíacos.

6

Es crucial hablar con tu médico antes de tomar suplementos para perder peso. El médico puede ofrecerte opciones seguras y efectivas. La pérdida de peso debe abordarse con dieta y ejercicio.



Ficha Bibliográfica

Título: **6 Things To Know About Dietary Supplements Marketed for Weight Loss**

Fuente: National Center Complementary and integrative Health



www.equidadensalud.org
equidadensalud@uccaribe.edu

Dr. _____

Nombre del doctor

Firma: _____

Fecha: _____