



## ¿Debe tomar un multivitamínico diario?



### Descripción general

Usted desea estar sano y está pensando en tomar un multivitamínico diario. Pero, ¿qué sabemos sobre los beneficios de los multivitamínicos? ¿Le harán más saludable? Bueno, eso depende.

### Quién puede beneficiarse

Si come una dieta balanceada, lo más probable es que ya obtenga de la misma todas las vitaminas y minerales que necesita. Un complejo multivitamínico probablemente no le ayudaría. Pero algunas personas no pueden obtener toda la nutrición que necesitan solo con la dieta. Tal vez usted tiene una alergia que limita lo que puede comer. Tal vez usted tiene una enfermedad o afección que le impide absorber nutrientes. Tal vez esté embarazada, y su médico dice que necesita complementar su dieta. En estos casos, un multivitamínico puede ayudar.

### Cómo elegir

Si su médico dice que un complejo multivitamínico es indicado para usted, elija sabiamente. Escoja una marca que haya sido analizada por una organización como U.S. Pharmacopeia (USP). Esto indica que está libre de contaminantes. Evite los multivitamínicos que contienen más del 100 por ciento de los valores diarios. Evite agregar hierbas, enzimas u otros ingredientes. Y compruebe la fecha de caducidad. Las vitaminas pueden volverse menos efectivas con el tiempo.

### Conclusión

Hable con su médico para obtener más información acerca de los multivitamínicos.

