

Suplementos en polvo y bebidas mezcladas

Muchos suplementos alimenticios se encuentran disponibles en forma de polvo para ser mezclados con agua, jugo o en un batido.

- **Espirulina y clorela** - También conocidas como algas azul-verde, estas variedades de algas contienen vitaminas-B, hierro, y minerales y son una fuente importante vegetariana de estos nutrientes.
- **Mezclas de alimentos verdes** - Un surtido de bebidas deshidratadas instantáneas que ofrecen una variedad de alimentos verdes deshidratados por congelación como las hojas tiernas de los cereales (trigo, cebada y alfalfa), hojas verdes (col rizada, espinaca), vegetales del mar y otros vegetales que son frecuentemente mejorados con enzimas y probióticos.
- **Proteína en polvo** - Estas mezclas en polvo contienen proteína derivada del suero (de leche de vaca), cáñamo, arroz integral, frijoles de soya, arvejas u otras legumbres. Se pueden agregar prebióticos, vitaminas, minerales y otros suplementos, en combinación con endulzantes y saborizantes.
- **Nutrición para el deporte** - Estos productos son formulados para proveer energía antes de un entrenamiento o para mantener la hidratación y el balance de electrolitos durante y después de un entrenamiento.



Remedios homeopáticos

Muchas cooperativas venden remedios homeopáticos. Homeopatía es un sistema de medicina alternativa desarrollado hace más de 200 años en Alemania. Es basado en tratar "igual con igual". Su filosofía es que una sustancia que causa síntomas de enfermedad en una persona saludable puede curar síntomas similares en una persona enferma, y que una dosis mínima tiene un mayor efecto. Los remedios son fórmulas diluidas que pueden ser prescritas para tratar condiciones emocionales y físicas. Aunque sólo un homeópata o naturópata pueden prescribirte o recetarte una medicina individualizada, existen fórmulas que no requieren receta para males comunes.



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

Suplementos Alimenticios



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



Las vitaminas, hierbas y los aceites

son sólo algunos de los suplementos dietéticos que encontrarás en los pasillos de la cooperativa de productos para la salud. Lo siguiente es una reseña que no tiene el propósito de recetar ni recomendar una terapia de salud alternativa.

Suplementos vitamínicos y minerales

Nuestros cuerpos requieren nutrientes en cantidades balanceadas. Los alimentos pueden, y deberían, proporcionar la mayoría de nuestra nutrición, pero, como puede ser difícil saber si nuestra dieta está suministrando todos los nutrientes esenciales en cantidades óptimas, algunas personas eligen complementar su dieta con vitaminas y minerales.

Los nutrientes que componen los suplementos se originan en dos posibles lugares; o son fabricados en un laboratorio o son derivados de alimentos integrales, usualmente por medio del proceso de deshidratación y pulverización.

En general, cuesta menos producir las vitaminas y los minerales sintéticos, y ellos fácilmente proveen nutrientes aislados en forma concentrada. Los suplementos elaborados con alimentos integrales típicamente contienen una variedad más balanceada de nutrientes y son más caros para producirse.

Además de abastecimiento de nutrientes, los suplementos varían para acomodar las diferentes necesidades en la dieta. Busca las etiquetas con opciones vegetariano, vegano, kosher o libre de gluten.

Suplemento Vitamínico	Elaborado con qué?	Ejemplos
Nutriente individual	Nutrientes individuales aislados	Vitamina C, magnesio
Fórmulas de nutrientes que trabajan en combinación	Múltiples nutrientes en una dosis que funcionan juntos para reforzar un sistema específico o una condición	Fórmula para mantenimiento de los huesos, fórmula para salud cardiovascular
Multivitaminas	E, K and B tanto como calcio, hierro, magnesio, potasio, selenio y otros minerales. La dosis y la fórmula varían para reflejar las necesidades nutricionales de personas diferentes.	Multivitaminas infantiles, multivitaminas pre-natales, multivitaminas diarias para hombre o mujer

Suplementos herbales

A lo largo de la historia, se han utilizado las hierbas medicinales para tratar una variedad de condiciones y mantener la salud. Hoy, las hierbas son recetadas por profesionales del cuidado de la salud que usan diferentes modalidades de bienestar que provienen de culturas alrededor del mundo. Las cooperativas venden hierbas en una variedad de formas: tés, tinturas, cápsulas, tabletas, polvos y pastillas de té chino. Las hierbas a veces pueden reaccionar de forma negativa con otros medicamentos, así que es importante buscar consejo profesional antes de tomarlas.

Aceites como suplementos

Existen dos aceites grasos esenciales que son importantes para nuestra salud que no pueden ser producidos por nuestro cuerpo: ácido linoleico y ácido alfa-linoleico. Estas grasas son la columna vertebral de los ácidos grasos omega-6 y omega-3, respectivamente. Como la mayoría de los estadounidenses no consume suficiente grasas omega-3 de alimentos para lograr un balance saludable con las grasas omega-6, algunos deciden tomar aceites suplementarios que son ricos en omega-3.¹

- **Aceites omega-3** - Existen diferentes tipos de ácidos grasos omega-3; los que con más frecuencia se encuentran en suplementos son ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico (EPA y DHA, por sus siglas en inglés). Aceite de pescado, aceite de hígado de bacalao y aceite de la semilla de linaza son aceites suplementales omega-3 y pueden ser consumidos en forma líquida o en cápsulas. Los aceites de cáñamo y chía son fuentes de omega-3 también. Los aceites se venden por peso; leer la etiqueta te informará de la potencia de EPA y DHA de un aceite.

¹ Sally Fallon y Mary G. Enig, PhD, "Fats" in *Nourishing Traditions*, Rev. Ed. (Indiana: New Trends Publishing, 1999).

¿SABÍAS?

Un nutriente "esencial" (vitamina, grasa, aminoácido, etc.) es uno que nuestro cuerpo necesita pero que no puede producir, así que necesitamos incluirlo en nuestra dieta diaria o suplementos vitamínicos.

Productos para ayudar con la digestión

Nuestros cuerpos hospedan miles de millones de bacteria beneficiosa que participa en las funciones corporales tales como la digestión, inmunidad a las enfermedades y la regulación del estado de ánimo y procesos de conocimiento.² A veces, ya sea debido al uso de los antibióticos o una dieta baja en fibra, las poblaciones de bacteria en nuestro cuerpo disminuyen por debajo de los niveles que son óptimos. Algunas personas eligen complementar con probióticos para restablecer el balance.

- **Probióticos** - Típicamente conteniendo dos tipos de cepas de bacteria (tales como lactobacillus y bifidobacteria), los suplementos probióticos ayudan a repoblar nuestro tracto digestivo con bacteria beneficiosa. Los suplementos se presentan en forma de tabletas masticables, mezcla en polvo, supositorio y cápsula. La potencia y vitalidad se mide por colonia-unidad formante (CFU, por sus siglas en inglés).
- **Prebióticos** - La bacteria probiótica recibe energía de la fibra que consumimos. La forma suplementaria de estas fibras se llama "prebióticos". Busca ingredientes como inulina, almidón resistente, fructooligosacárido (FOS) y lactulosa en granola o barras para energía, o en forma de polvo y cápsulas.

² Jane A. Foster and Karen-Anne McVey Neufied, "Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression." *Trends in Neurosciences* 36:5 (May 2013): 305-312.