

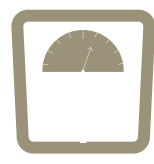
# Anuncios de suplementos dietéticos



## ¿Qué son los suplementos dietéticos?

Píldoras, polvos o batidos que contienen vitaminas, minerales, hierbas, enzimas o probióticos.

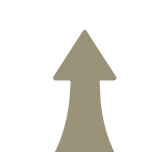
Los anuncios pueden decir que pueden ayudar a:



perder peso



desarrollar los músculos



estimular la energía



revertir el envejecimiento



controlar dolores o enfermedades

Aunque algunos suplementos dietéticos tienen probados beneficios, hay otros que no. Y algunos incluso podrían ser riesgosos para su salud.

## Si ve estas reclamaciones...



## ... pregúntele a su médico

¿Hay alguna **prueba científica** que demuestre su eficacia?

¿Qué tan confiable es esta **marca**?

¿Qué **interacción** tendrá con mis otros medicamentos?

¿Cuáles son los **efectos secundarios**?

Si se puede tomar sin riesgos, ¿cuál es la cantidad correcta?



## ¿Sabía que...?

- A diferencia de los medicamentos, la FDA **no evalúa** la seguridad y efectividad de los suplementos dietéticos antes de que sean puestos a la venta.
- El propósito de los suplementos dietéticos **no es** prevenir, tratar o curar enfermedades.
- “Natural” no siempre significa seguro.
- Los suplementos pueden tener ingredientes ocultos.

