Dieta saludable y balanceada incorporando complementos alimenticios

Noticias 24hs | 18/07/2024 | 10:16



Uno de los usos más comunes es para combinar una dieta deficiente en ciertos nutrientes

Los complementos alimenticios son productos que se consumen para complementar la dieta y aportar nutrientes adicionales al organismo. Estos productos pueden presentarse en diversas formas, como cápsulas, tabletas, líquidos o polvos, y contienen una variedad de ingredientes que pueden incluir vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos u otras sustancias. Son utilizados con diferentes propósitos, dependiendo de las necesidades individuales de cada persona. En España, los fabricantes de complementos alimenticios juegan un papel crucial en la producción y distribución de estos productos, asegurando su calidad y cumplimiento con las regulaciones establecidas para garantizar la seguridad y eficacia para los consumidores.

En los últimos tres años, el sector ha experimentado un crecimiento significativo en la economía española, pasando de una facturación de 1.700 millones de euros en 2019 a más de 2.000 millones de euros en 2023. Este aumento se debe a un cambio de paradigma en la población, que muestra una mayor preocupación por el cuidado personal y el bienestar, una mayor práctica deportiva y una mayor conciencia sobre la importancia de cuidar el cuerpo para mantener una buena salud y prolongar la esperanza de vida.

Este renovado interés por la salud ha generado un aumento en el consumo de productos, con el 75% de la población española afirmando haber consumido algún tipo de estos productos en el último año. De este porcentaje, el 63% consume complementos alimenticios, el 19% utiliza alimentos para deportistas y el 13% recurre para el control de peso, entre otras categorías disponibles.

Uno de los usos más comunes es para combinar una dieta deficiente en ciertos nutrientes. En muchos casos, las personas no obtienen suficientes vitaminas, minerales o nutrientes esenciales a través de su alimentación habitual, ya sea debido a hábitos alimenticios específicos, restricciones dietéticas, o factores como el estrés, la falta de tiempo para preparar comidas equilibradas, o condiciones médicas que afectan la absorción. En estos casos, pueden ser una herramienta útil para asegurar la ingesta adecuada de nutrientes importantes para el cuerpo.

Otro uso es para cubrir necesidades específicas de ciertos grupos de población. Por ejemplo, las mujeres embarazadas o en período de lactancia pueden requerir un aporte adicional de ácido fólico, hierro u otros nutrientes para garantizar el desarrollo saludable del feto o el adecuado suministro de leche materna. Los adultos mayores también pueden beneficiarse de aquellos que les ayuden a mantener la salud ósea, la función cognitiva o la salud cardiovascular.

Los deportistas y personas con un estilo de vida activo también suelen utilizarlos para mejorar el rendimiento físico, acelerar la recuperación muscular después del ejercicio, o apoyar la salud articular y muscular. En estos casos, pueden contener ingredientes como proteínas, aminoácidos, vitaminas del grupo B, minerales como el magnesio o el zinc, y otros compuestos que ayudan al cuerpo a mantenerse en óptimas condiciones para el rendimiento deportivo.

En Derworld, comentan: “Llevamos al sector de la salud, el suministro de materias primas en diferentes campos de la misma, mediante un compromiso fiel frente a nuestros clientes y proveedores”.

Es importante tener en cuenta que no deben ser utilizados como sustitutos de alimentos de una dieta equilibrada y variada. Siempre es recomendable obtener la mayor parte de los nutrientes a través de una alimentación saludable y diversa, basada en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Deben ser utilizados como complemento, bajo supervisión médica si es necesario, y siguiendo las recomendaciones de dosis y uso indicadas en el envase o por un profesional de la salud.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/243371-dieta-saludable-y-balanceada-incorporando-complementos-alimenticios.htm