



GUÍA PRÁCTICA · SUPLEMENTOS

Suplementos con sentido común

Un suplemento puede ser útil, pero casi nunca es el primer paso. Aquí verás cuándo tiene sentido y cuándo no, qué dice la evidencia de los más comunes, cómo leer la etiqueta y cómo comprar seguro. **Sin promesas.**

Comida

primero: el plato va antes que el frasco

Análisis

antes de suplementar, y con tu médico o nutricionista

Boleta

y sello intacto: así se compra seguro

01	Cómo decidir	Cinco pasos antes de comprar un frasco
02	Los más comunes	Para qué se usan y qué dice la evidencia
03	Lo que sí y lo que no	La página más honesta de la guía
04	Precauciones	Medicamentos, alergias, embarazo, niños y mayores
05	Preguntas frecuentes	Etiqueta, originales, combinaciones y más
06	Y si te queda una duda	Cómo seguimos

Antes del frasco, el mercado

Dónde está, en la comida de todos los días, lo que más se busca en un frasco. Si esto ya está en tu plato, empieza por ahí.

Vitamina C	Camu camu, naranja, mandarina, guayaba, kiwi y pimienta.
Omega 3	Pescado azul: anchoveta, bonito, caballa, jurel y sardina. En menor medida, linaza y nueces.
Vitamina D	El sol en la piel, el pescado azul y la yema de huevo.
Vitamina B12	Carnes, pescado, huevo, leche y quesos. No está en los vegetales.
Hierro	Sangrecita, hígado, bazo, carnes y pescado. Las menestras, mejor con un cítrico al lado.
Probióticos	Yogur natural, kéfir y otros alimentos fermentados.
Luteína	Espinaca, acelga, maíz y yema de huevo.

Antes de gastar en un frasco, hazte estas cinco preguntas. Si alguna no tiene una respuesta clara, todavía no es momento de comprar.

1

Mira tu plato primero

Una alimentación variada, con frutas, verduras, menestras, cereales, pescado, huevo y lácteos, cubre lo que necesita la mayoría de personas. En el Perú tenemos pescado azul (anchoveta, bonito, caballa, jurel), quinua, menestras y fruta todo el año. **Si el plato está bien, muchas veces el suplemento sobra.**

2

Ponle nombre a la razón

«Para estar bien» no es una razón. «Casi no como pescado», «soy vegano», «tengo más años y como poco» o «mi médico vio la vitamina D baja» sí lo son. **Sin un motivo concreto no sabrás nunca si te sirve.**

3

Primero el análisis y el profesional

Para vitamina D, B12 o hierro, lo correcto es un análisis de sangre y que tu médico o nutricionista decida si hace falta, cuánto y por cuánto tiempo. **Más no es mejor:** algunas vitaminas se acumulan en el cuerpo y el exceso también hace daño.

4

Lee la etiqueta completa

Los ingredientes van de mayor a menor. Mira la cantidad por porción, los alérgenos (pescado, mariscos, soja, frutos secos, productos de abeja), los endulzantes como sorbitol o xilitol, el lote, el vencimiento y el registro sanitario. **Si la etiqueta promete resultados sobre enfermedades, desconfía.**

5

Compra seguro y revísalo con el tiempo

Compra a quien te entregue boleta o factura, con el sello de seguridad intacto y a un precio coherente. Anota cuándo empezaste y vuelve a evaluarlo con tu profesional: **si ya no hay un motivo para seguir, se deja.**

Lo que se sabe hoy, dicho con prudencia. Los productos de Lima Mía aparecen solo como ejemplo de formato, no de efecto.

SUPLEMENTO	PARA QUÉ SE USA	QUÉ DICE LA EVIDENCIA	QUIÉN CONSULTA ANTES
Vitamina C En Lima Mía: Absorbent-C, tabletas masticables con avena y miel	Defensas y resfríos	Tomarla a diario no evita los resfríos en la mayoría de personas; en algunos estudios acorta un poco su duración. Naranja, camu camu, kiwi o pimienta le aportan de sobra.	Quien ha tenido cálculos renales o toma medicación crónica.
Omega 3 En Lima Mía: Arctic Sea, cápsulas blandas con aceite de pescado y de calamar	Corazón y cerebro	Las sociedades de cardiología recomiendan, como orientación, comer pescado unas dos veces por semana. En cápsulas, los resultados en población general son modestos; para triglicéridos altos, lo indica el médico.	Quien toma anticoagulantes o tiene cirugía programada; alergia a pescado o mariscos.
Probióticos En Lima Mía: Probióticos Flora Interior, sobres en polvo de 11 cepas	Digestión y flora intestinal	El efecto depende de la cepa y de la situación: hay estudios favorables en casos concretos que valora el médico, y poca evidencia para el uso general. Yogur natural, kéfir y fermentados también aportan.	Personas con defensas muy bajas (quimioterapia, trasplante), con catéter venoso, y bebés prematuros.
Vitamina D en mayores	Huesos y músculos	Su falta es frecuente en mayores y en quien sale poco al sol. Solo conviene si un análisis la muestra baja: en exceso se acumula y puede ser dañina.	Siempre con el médico; más aún con problemas renales o calcio alto.
Vitamina B12 en mayores y veganos	Energía, nervios y sangre	Con la edad se absorbe peor de la comida, y el uso prolongado de metformina u omeprazol puede bajarla. En una dieta vegana hace falta sí o sí. El análisis dice si falta.	Personas mayores, quien toma metformina u omeprazol, veganos.
Multivitamínico en niños En Lima Mía: Forever Kids, tabletas masticables con xilitol	Niños que comen poco variado	Un niño con alimentación variada normalmente no lo necesita. La anemia infantil, frecuente en el Perú, la evalúa y la atiende el personal de salud en los controles del niño.	Siempre el pediatra. Si lleva hierro, guárdalo fuera del alcance de los niños.
Propóleo En Lima Mía: Bee Propolis, tabletas masticables; lleva soja, almendra y miel	Garganta y defensas	Hay estudios de laboratorio interesantes, pero poca evidencia sólida en personas.	Alergia a productos de abeja, asma, embarazo y lactancia.
Jalea real En Lima Mía: Royal Jelly, tabletas masticables sabor naranja	Energía y vitalidad	Evidencia limitada en personas. Se han descrito reacciones alérgicas serias, sobre todo en personas con asma o alergias.	Asma, alergia a abeja o polen, embarazo y lactancia.
Polen En Lima Mía: Bee Pollen, tabletas de polen con miel y jalea real	Energía y nutrición	Aporta nutrientes, pero sus efectos en personas están poco estudiados. Puede dar alergia: por eso se empieza con muy poca cantidad.	Alergia al polen, rinitis o asma; quien toma anticoagulantes.
Luteína En Lima Mía: iVision, cápsulas blandas con luteína, zeaxantina, vitaminas y zinc	Vista y pantallas	Las fórmulas con luteína se han estudiado sobre todo en personas con degeneración macular, bajo control del oftalmólogo. En población general el beneficio no está demostrado. Espinaca, maíz y yema de huevo la aportan.	Quien tiene una enfermedad de la vista; fumadores y exfumadores si la fórmula lleva beta-caroteno.

Lo que un suplemento **Sí** puede hacer

- **Cubrir una falta comprobada**, como la vitamina D o la B12 bajas en un análisis, con la pauta que te dé tu médico.
- **Acompañar etapas concretas**: el ácido fólico antes y durante el embarazo, o el hierro cuando lo indica el profesional.
- **Ayudar a dietas que dejan fuera grupos de alimentos**: la B12 en veganos, o el omega 3 en quien no come pescado.
- **Ser práctico** en una temporada en la que no puedes comer como deberías, mientras lo ordenas.
- **Complementar**, como dice su nombre: sumar a una alimentación que ya está bien.

Lo que **NO** puede hacer

- **No reemplaza la comida**. Una cápsula no trae la fibra, el agua ni la variedad de un plato.
- **No reemplaza la medicación**. Nunca dejes un medicamento por empezar un suplemento.
- **No hace bajar de peso** por sí solo. Ningún frasco sustituye comer mejor y moverse.
- **No compensa** dormir mal, fumar o pasar el día sentado.
- **Más no es mejor**. Las vitaminas A, D, E y K se acumulan, y el exceso puede ser dañino.
- **Natural no es inofensivo**. Los productos de abeja, por ejemplo, pueden dar alergias serias.

Si alguien te promete que un frasco resuelve una enfermedad, **desconfía**. Los suplementos son alimentos, no medicamentos, y así deben venderse. Nosotros no lo hacemos.

Probablemente hoy no te hace falta si...

- **Comes variado** casi todos los días y tu dieta no deja fuera ningún grupo de alimentos.
- **No tienes ningún análisis alterado** y ningún profesional te lo ha indicado.
- **Lo quieres «por si acaso»** o porque «total, no hace daño».
- **Ya tomas un multivitamínico** y quieres sumar la misma vitamina por separado.
- **Te lo ofrecieron con promesas** de resultados rápidos o garantizados.

En esos casos, ese dinero rinde más en el mercado. Y si dudas, pregúntale a tu médico o nutricionista antes de comprar.

Natural no quiere decir inofensivo. Esta es la página más importante de la guía.

Antes de empezar, esto importa

- **Anticoagulantes (warfarina y similares) o aspirina diaria.** El omega 3 en dosis altas, la vitamina E, el ginkgo y el ajo en cápsulas pueden sumar riesgo de sangrado, y la vitamina K de algunos multivitamínicos cambia el efecto de la warfarina.
- **Tiroides y antibióticos.** El calcio, el hierro y el zinc pueden restarle efecto a la levotiroxina y a algunos antibióticos si se toman a la vez. Pregunta cómo separarlos.
- **Otros medicamentos.** La hierba de San Juan (hipérico) interfiere con antidepresivos, anticonceptivos y muchos más. La metformina y el omeprazol pueden bajar la B12.
- **Alergias.** Si eres alérgico al pescado o a los mariscos, revisa los omega 3: algunos llevan calamar. Con alergia a picaduras de abeja o al polen, o con asma, consulta antes del propóleo, la jalea real o el polen. Mira también soja y frutos secos.
- **Embarazo y lactancia.** Solo lo que indique tu médico u obstetra. Ojo con la vitamina A en exceso, con las hierbas y con los productos de abeja.
- **Niños.** Nada sin el pediatra. Guarda los suplementos como un medicamento: el hierro en exceso es peligroso para los más pequeños. Los que llevan xilitol, lejos de los perros: para ellos es tóxico.
- **Personas mayores.** Suelen tomar varios medicamentos a la vez. Lleva a la consulta la lista completa, suplementos incluidos.
- **Cirugía, quimioterapia o radioterapia.** Avisa de todo lo que tomas; algunos suplementos se suspenden antes de operar, y ningún antioxidante sin tu oncólogo.

Suspende y busca atención si notas...

- **Picazón, ronchas o hinchazón** en labios, cara o garganta.
- **Moretones o sangrados** que no son normales en ti.
- **Cualquier síntoma nuevo** que empezó después del suplemento.
- **Falta de aire o silbido al respirar.** Esto es urgente: acude de inmediato.
- **Malestar de estómago,** diarrea o náuseas que no se pasan.
- **Lleva el envase a la consulta:** la etiqueta ayuda a quien te atiende.

Lleva a cada consulta la lista de todo lo que tomas: medicamentos, vitaminas, hierbas e infusiones. Es la forma más simple de evitar una interacción.

¿Necesito un suplemento si como bien?

Probablemente no. La mayoría de adultos sin problemas de salud y con una alimentación variada cubre lo que necesita con la comida. Las excepciones las marcan un análisis o una etapa concreta: embarazo, edad avanzada o dieta vegana.

¿Es mejor la vitamina de la comida o la del frasco?

La comida trae además fibra, agua y muchos otros compuestos que el frasco no tiene. El suplemento es útil cuando falta algo concreto y se sabe qué es.

¿Cómo sé si un producto es original?

Compra a un vendedor identificable que te dé **boleta o factura electrónica**. Revisa que el sello de seguridad esté intacto, que el lote y el vencimiento se lean bien y que tenga registro sanitario y etiqueta en español. **Un precio muy por debajo del habitual** es una alarma: puede ser vencido, mal conservado o falsificado.

¿Puedo tomar varios a la vez?

Cuidado con repetir: un multivitamínico más una vitamina suelta puede duplicar la misma vitamina. Suma lo que dicen las etiquetas y consúltalo con tu profesional.

¿Puedo darle a mi hijo el suplemento que tomo yo?

No. Las fórmulas para adultos no están pensadas para niños. Cualquier suplemento infantil, con el pediatra.

¿Cuánto tiempo hay que tomarlo?

Depende del motivo. Si es por una falta comprobada, tu médico dirá cuándo repetir el análisis. Si no hay un motivo claro, no hace falta seguir.

¿Los productos de abeja son para todos?

No. El propóleo, la jalea real y el polen pueden dar reacciones alérgicas, a veces serias. Si tienes asma o alergias, consulta antes. Si notas picazón, ronchas o falta de aire, suspende y busca atención de inmediato.

¿Dudas con tu caso concreto?

Escríbenos con tu caso y te orientamos sobre formatos, ingredientes y alérgenos de lo que vendemos. Si lo tuyo necesita médico o nutricionista, te lo vamos a decir. Y si no te hace falta un suplemento, también.

Escríbenos por WhatsApp · +51 972 251 093

Todos los productos que mencionamos están en **lima-mia.com**, con envío gratis a todo el Perú desde S/ 99.

Compra segura: revisa estas seis cosas

- **Vendedor identificable**, que responda por lo que vende.
- **Boleta o factura electrónica**, siempre.
- **Sello de seguridad intacto**, sin cintas ni tapas cambiadas.
- **Lote y vencimiento** legibles y vigentes.
- **Registro sanitario y etiqueta en español**, impresos o en sticker.
- **Precio coherente**. Muy por debajo del habitual es una alarma.

Esta guía es material informativo de Lima Mía y no sustituye una consulta médica ni nutricional. Los suplementos alimenticios no son medicamentos: no curan, no tratan ni previenen enfermedades, y no reemplazan una alimentación variada. Si tienes una condición diagnosticada, estás embarazada o en lactancia, tomas medicación, o se trata de un niño o de una persona mayor, consulta con tu médico antes de empezar cualquier suplemento. Ante cualquier reacción, suspende el uso y busca atención. Los productos de Lima Mía que se mencionan son ejemplos de formato y de etiqueta, no recomendaciones de uso. Última revisión: octubre de 2026.