



# IMPORTANCIA DE INCLUIR LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN TU VIDA DIARIA



24 DE JULIO DE 2023

## HC WELLNESS

Creadora de una plataforma de Bienestar Integral a través de un mercadeo en red, con el firme propósito de generar bienestar alrededor del mundo a través de suplementos alimenticios.

En éste artículo podrás encontrar las razones por las cuáles un suplemento alimenticio aporta beneficios en la vida de las personas. Así como los mitos y realidades de los mismos.

# SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS



“ Un exterior saludable, inicia desde el interior ”  
Gino D. Jones

## ALIMENTACIÓN EN EL MUNDO

Casi una de cada tres personas en el mundo (2 370 millones) no tuvo acceso a una alimentación adecuada en 2020, lo que representa un aumento de casi 320 millones de personas en solo un año.

Un estudio de 2021 de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) mostró que el 51% de la población vive en situación de inseguridad alimentaria y que el 20% de ese grupo sufre inseguridad alimentaria aguda.



## IMPORTANCIA DE CONSUMIRLOS

En un mundo lleno de retos personales es necesario tener buena salud, sin embargo no siempre es sencillo llevar una dieta o cuidar a tu cuerpo de la mejor manera, misma que te lleva a un par de carencias, sustituibles por un suplemento alimenticio.

La adecuada información sobre los suplementos alimenticios empodera a la población para tomar decisiones sobre la compra y consumo de estos productos



# SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS



## MITOS

1. Los suplementos alimenticios solo están indicados para los deportistas.
2. Consumir suplementos con proteína puede causar daño en el riñón.
3. Los altos consumos de vitaminas causan sobredosis.
4. El uso de suplementos se toman para curar enfermedades puntuales.



## REALIDADES

1. Ayudan a complementar planes estructurados, existen variedad de suplementos que junto con buenos hábitos de alimentación y ejercicio brindan excelentes resultados, siempre consultados por un experto de la salud.
2. Todo en exceso es malo, durante la digestión la proteína se va degradando hasta formar aminoácidos la cual va a los riñones para ser excretada.
3. Los suplementos cumplen la función de aportar lo que el cuerpo no fabrica óptimamente
4. Los suplementos están destinados a complementar una dieta saludable, pero nunca reemplazarla.

