



MÓDULO 5

SUPLEMENTOS

RUTH MEDINA

DIETISTA ESPECIALIZADA EN DIETA VEGANA



1. VITAMINA B12 (COBALAMINA)

2. VITAMINA D

**3. LOS VEGANOS TENEMOS DEFICIT DE
EPA y DHA?**

4. 'SUPLEMENTOS' NATURALES

VITAMINA B12 (COBALAMINA)

El único nutriente que es necesario incluir en forma de suplementos en la alimentación vegana y vegetariana es la vitamina b12.

2000 - 2500 mcg (μg) de cianocobalamina una vez por semana, mejor como suplemento masticable, sublingual, o líquido y con el estómago vacío.

Beneficios CIANOCOBALAMINA:

- Es la forma más estudiada como suplemento
- Conocemos la dosis a recomendar
- No tiene dosis tóxica El exceso se elimina por la orina, al ser una vitamina hidrosoluble



Qué hacemos para evitar el déficit de B12 de forma rápida, rellenar la reserva del hígado y conseguir unos niveles saludables de forma efectiva?



- Si eres vegano o vegetariano y te has suplementado de forma inconstante y con la dosis incorrecta, AUNQUE NO TENGAS SÍNTOMAS, Recomiendo hacer un remonte para recuperar los niveles saludables de B12. Se hace de la siguiente forma:
- Toma un suplemento de 2000 mcg de cianocobalamina todos los días durante 14 días. Ya que como hemos dicho es el suplemento más efectivo y no hay dosis tóxicas (además el exceso se elimina por orina)
- Luego continúa con la suplementación de mantenimiento (2000 mcg/ semana).

Cuándo suplementar hierro

- Nunca como prevención. Solo con analítica reciente que confirme déficit (ferritina, hemoglobina, hierro sérico).

Casos frecuentes:

- Menstruaciones abundantes.
- Embarazo y lactancia.
- Hemorragias o cirugías recientes.
- Deportistas de alta exigencia.
- Adolescencia.
- Patologías digestivas con mala absorción.
- Siempre con pauta médica (forma, dosis y duración).



Cómo tomarlo y control

- Mejor en ayunas o con vitamina C.
- Evitar café, té, cacao o lácteos en la toma.
- Ajustar forma según tolerancia (bisglicinato, fumarato, sulfato, etc.).
- No suplementar indefinidamente: repetir analítica y suspender cuando se normalicen los niveles.
- Mantener con alimentación rica en hierro para evitar recaídas.



CÓMO OBTENER SUFICIENTE VITAMINA D (Vitamina solar)

- **Expón tu cara y antebrazos a la cálida luz del sol durante 15 minutos cada día entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde si tienes piel de color claro, 20 minutos si eres de piel oscura y 30 minutos si eres de la tercera edad**
- **Si no tienes déficit de vitamina D (Niveles menores a 20 ng/ml) (ni síntomas asociados) que se comprueba mediante una analítica de sangre rutinaria, no es necesario que te suplementes. Asegúrate de seguir la recomendación anterior.**



Suplementos de Vitamina D de origen vegetal (APTOS PARA VEGANOS) - 1

Tomalo solo si:

- **Tienes síntomas de déficit (fatiga y debilidad muscular o problemas óseos) y está diagnosticado mediante una analítica rutinaria. El médico te recomendará la cantidad según tus niveles. Importante decirle que quieres un suplemento vegano.**
- **Suplementar de forma preventiva ≈ 600 UI/día (o cantidad equivalente a la semana, 4000 UI) si: Tienes niveles bajos (12-20 ng/ml) sin síntomas y la exposición solar es mínima o tienes factores de riesgo (piel oscura o IMC alto) .**



Suplementos de Vitamina D de origen vegetal (APTOS PARA VEGANOS) - 2

Existen 2 tipos de Vitamina D:

- **La vitamina D2 o ergocalciferol: es de origen vegetal, principalmente se encuentra en setas.**
- **La vitamina D3 o cholecalciferol: es principalmente de origen animal (sobre todo pescados grasos) salvo excepciones que detallamos más adelante.**

La forma de Vitamina D más efectiva en suplementos es la D3. Por suerte ahora mismo se pueden encontrar suplementos de D3 veganos provenientes de líquen o setas.

- **Suplemento D3 de origen vegetal (procedente de líquen). Aquí os dejo los 2 suplementos que encontré más económicos, 100% vegetales y con cantidades seguras de Vitamina D. (Ya que Dosis superiores a 1000 UI/día puede implicar riesgos)**
- **Cumplen con la IDR (600 Ui/ al día de 1 a 70 años) o la equivalencia semanal ($4000/7 = \text{casi } 600 \text{ UI por día}$)**



Los Veganos tenemos déficit de EPA y DHA?

A día de hoy seguimos sin conocer cuál es status mínimo de DHA en sangre por debajo del cual podríamos señalar una deficiencia y aparecieran síntomas clínicos y tampoco hay un método validado para diagnosticar “niveles bajos”

- **Se recomienda a algunas embarazadas por cierta evidencia limitada sobre parto prematuro, pero no está excesivamente claro.**

Así que para asegurar el único ácido graso esencial que necesitamos (ALA, que luego en nuestro organismo se convierte en EPA y DHA) se recomienda

1. **Tomar al día:**
 - **1 cucharada de semillas de lino molidas al día (10 gr aprox) y Nueces (30 gr aprox)**
 - **O 2 cucharadas de semillas de lino molidas (20 gr)**
1. **Reducir los aceites vegetales ricos en ácidos grasos en Omega 6 (girasol, soja, maíz) y productos procesados con estos aceites para garantizar la absorción de Omega 3**





MAGNESIO

- Indicaciones:
- Niveles bajos confirmados en análisis.
- Síntomas: calambres, fatiga, contracturas, estreñimiento, nerviosismo.
- Mayor demanda/pérdida: deporte intenso, estrés, embarazo/lactancia, diabetes mal controlada, problemas digestivos, uso de diuréticos, IBP o ciertos antibióticos.
- Formas con mejor absorción: citrato, bisglicinato, malato.
- Formas menos recomendadas: óxido de magnesio (menos biodisponible, más riesgo de diarrea).



MAGNESIO

- Dosis habitual: 200–400 mg/día, ajustar en consulta.
- Tomar con comidas para mejorar absorción y tolerancia.
- El exceso se elimina por orina, pero dosis altas → diarrea, hipotensión, problemas cardíacos.
- No sustituye alimentos ricos en magnesio: legumbres, frutos secos, semillas, cereales integrales, verduras de hoja verde.
- Uso seguro bajo supervisión, especialmente en suplementación prolongada.

Yodo en alimentación vegetal

Podríamos obtener el yodo que necesitamos comiendo algas, pero no es muy práctico en nuestro día a día, porque la cantidad de yodo varía según el tipo de alga y no se sabe la cantidad real de yodo que contienen (ya que depende de cómo sean secadas y almacenadas).

Además, algunas de ellas tienen altas cantidades de este mineral y metales pesados.

La IDR en población general es de 150 mcg. Hay 2 opciones para cubrirla:

- **Tomar 1-2gr de sal yodada al día (que suele contener unos 60 mcg/g).**
- **Suplemento de yoduro de potasio con 150 mcg. 4 cápsulas a la semana**



COLÁGENO

- Objetivo: piel (hidratación/elasticidad) y articulaciones/tendones (molestias por uso/edad/deporte).
- Casos en los que puede tener sentido:
- Dolor o desgaste articular, recuperación de lesiones.
- Deporte de alto impacto o carga repetitiva.
- Osteopenia/osteoporosis como complemento al tratamiento.
- Dietas con baja ingesta proteica.
- Tipos: colágeno hidrolizado / péptidos (origen bovino o marino).
- Vegano/vegetariano: no hay colágeno "vegano" real; existen fórmulas precursoras (vitamina C, zinc, cobre, silicio + aminoácidos como glicina/prolina/lisina) para apoyar la síntesis propia.
- Evidencia: mixta/modesta; valorar expectativas.



COLÁGENO

- Pauta siempre con profesional (dosis, duración y seguimiento).
- Mejor con comida y acompañar de vitamina C (alimento o suplemento).
- No sustituye: proteínas suficientes ni entrenamiento de fuerza.
- Si alergia a pescado/marisco, evitar colágeno marino.
- Embarazo/lactancia o medicación: consultar previamente.
- Suspender si hay malestar digestivo o reacciones.
- No es indispensable en personas sanas sin síntomas; uso puntual/dirigido.

SUPLEMENTOS NATURALES

Alimentos naturales que potencian una buena alimentación, pero que no la sustituyen de ningún modo.

- **Chlorella.** Microalga que no es fuente de yodo y tiene grandes cantidades de vitaminas y minerales. Fuente de clorofila, muy beneficiosa para la salud
- **Cúrcuma.** Rica en vitamina A, fibra y hierro. Contiene curcumina, un potente compuesto antioxidante, que ayuda a prevenir distintos tipos de cáncer. Potencia su absorción un 2000% con pimienta negra.
- **Té matcha.** Fuente de clorofila y muchísimos antioxidantes como las catequinas. Al ser la hoja del té molida aprovechamos muchísimos más nutrientes que una infusión de la hoja del té.



SUPLEMENTOS NATURALES

- **Setas en polvo.** Fuente de ergotioneina, potente protector celular, previniendo así el envejecimiento prematuro. Además de ser muy ricas en vitaminas, minerales y fibra.
- **Agua de mar.** Rica en muchos minerales y electrolitos, sobre todo magnesio, potasio, calcio y sodio. Se toma diluyendola con agua común (máximo 50 ml/día). Se compra en herbolarios (por ejemplo Naturitas) ya que está tratada para que no hayan bacterias ni microplásticos.

No son imprescindibles en tu alimentación, pero si puedes permitir incorporarlos en pequeñas cantidades, te aportarán un plus de nutrientes y antioxidantes que beneficiarán tu salud.





GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA