

Vida Saludable: Etiquetas de suplementos dietéticos¹

Karla P. Shelnutt²

Las etiquetas de los suplementos dietéticos contienen mucha información. La lista de ingredientes y el panel de información le dicen lo que el suplemento provee. Esto le puede ayudar a tomar decisiones con base en estos datos sobre que tipo de suplementos tomar y que tanto. Para mayor información, hable con su doctor o farmacéuta. Busque las palabras que serán encontradas en las etiquetas de los suplementos dietéticos:

A L G R V F J N G O A S H
X Z P N S I A C Z J E M I
A W A V K T T N W T I H E
G X P C U X S A N C I O R
F P A R F H K E M V F E B
N H A I J H I E S I T Y A
C L M V U D T D H L N W S
T Y I T E Q T L Z L D A J
K Z N R N O I C R O P N S
F V G G T P X P Z F K E H
J N V A L O R D I A R I O
I W K G A O J G K H Z N P
Z F X O F S G G F Q X F U



BANCO DE PALABRAS
VALOR DIARIO
HIERBAS
INGREDIENTES
NATURAL
PORCIÓN
VITAMINAS

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Dietary Supplement Labels* (FCS8854). Este documento, FCS8854-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611. Fecha de publicación: julio 2008. Revisado: septiembre 2011. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Karla P. Shelnutt, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.