

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.