GUÍA PRÁCTICA KVITAL

Antes de suplementarte, aprende a decidir.

Cómo leer etiquetas, comprobar la calidad y reconocer cuándo necesitas orientación.

Un buen suplemento necesita tres cosas distintas: una composición fiable, evidencia relevante y un motivo para usarlo en tu caso. Una de ellas no sustituye a las otras.

Esta guía no te dice qué comprar. Te enseña qué preguntar antes de hacerlo: con ejemplos numéricos, señales de alerta y herramientas que puedes guardar y utilizar con tus propios productos.

Al terminar podrás…

- Distinguir el peso de un ingrediente de la cantidad útil que aporta.
- Detectar nutrientes repetidos entre varios productos.
- Pedir información concreta sobre calidad y estudios.
- Preparar una consulta con objetivos y preguntas claras.

KVital · Dra. Kaoutar el Yaakoubi Atou
Odontóloga · Colegiada 07001224
Máster en suplementación nutricional integrativa.

Material educativo para personas adultas. No diagnostica carencias, no establece tratamientos ni sustituye la valoración del profesional competente. Los ejemplos son ficticios y no son pautas de consumo. Edición: 25 de octubre de 2026.

01 / EL MAPA

Tres preguntas antes de cualquier compra

Pregunta	Qué necesitas comprobar
¿Lo necesito?	Objetivo, alimentación, contexto y valoración cuando proceda.
¿Tiene fundamento?	Resultados relevantes en personas comparables; producto, formulación y cantidades estudiadas.
¿Es fiable y adecuado?	Identidad, contenido y controles; advertencias e interacciones personales.

Una cápsula bien fabricada puede no ser necesaria para ti. Un ingrediente interesante puede aparecer en una cantidad distinta a la estudiada. Y una composición transparente no demuestra por sí sola que vaya a mejorar cómo te sientes.

La ruta de esta guía

Lee	Practica
02 · Etiquetas sin trampas	Comprueba porciones, unidades y cantidades.
03 · Comparación real	Calcula aporte y coste por toma.
04 · Calidad y evidencia	Pide pruebas que puedas verificar.
05 · Duplicidades, sinergias y seguridad	Suma ingredientes y revisa combinaciones e interacciones.
06 · Hábitos y seguimiento	Convierte tu objetivo en un plan revisable.
07 · Tu ficha de consulta	Completa el inventario y la lista de preguntas.

No todos los caminos terminan en un suplemento. El resultado razonable puede ser mejorar hábitos, revisar un tratamiento con quien lo prescribe o no añadir nada.

02 / LEER LA ETIQUETA

Lo importante suele estar detrás del envase

Lee en este orden

• Porción diaria: ¿las cantidades corresponden a una cápsula, dos, una medida o todo el día?

• Ingrediente y forma: identifica la sustancia. En un extracto vegetal, busca la planta, la parte utilizada y, cuando conste, la estandarización.

• Cantidad declarada: distingue el ingrediente completo del nutriente o componente que quieres comparar.

• Ingredientes restantes: comprueba alérgenos y excipientes. La presencia de un excipiente no demuestra por sí sola mala calidad.

• Uso y trazabilidad: revisa advertencias, conservación, lote, fecha y operador responsable. [1,2]

Dos números que no son equivalentes
1 mg = 1.000 µg. Confundirlos cambia la cantidad mil veces. Comprueba también si estás leyendo gramos, miligramos o microgramos.

VRN, necesidad y límite: no son lo mismo

El porcentaje del valor de referencia de nutrientes (VRN) sirve para etiquetar. No es un análisis de tus necesidades. El nivel máximo tolerable (UL) es una referencia de seguridad para una ingesta habitual, no una meta de consumo. Un 200 % del VRN no significa el doble de beneficio. [2,3]

Pregunta de control: si alguien me quita el frontal del envase, ¿puedo explicar qué contiene cada toma?

03 / TALLER DE ETIQUETAS

Compara cantidades que hablen de lo mismo

Ejemplo ficticio: dos productos de omega-3. La porción de referencia debe ser igual antes de compararlos. Estos números enseñan a calcular; no indican cuánto debes tomar.

Porción de 2 cápsulas	Producto A	Producto B
Aceite de pescado	2.000 mg	1.000 mg
EPA	360 mg	400 mg
DHA	240 mg	300 mg
EPA + DHA	600 mg	700 mg
Frasco / precio	60 cápsulas / 18 €	60 cápsulas / 24 €
Porciones por frasco	60 ÷ 2 = 30	60 ÷ 2 = 30
Coste por porción	18 ÷ 30 = 0,60 €	24 ÷ 30 = 0,80 €

A contiene más aceite total, pero B aporta más EPA + DHA por la porción comparada. Ninguna de esas observaciones demuestra por sí sola cuál es adecuado para ti.

Magnesio: compuesto frente a mineral

Si el frontal destaca «1.000 mg de citrato de magnesio» y la tabla declara «magnesio: 150 mg», no son 1.000 mg de magnesio. Para sumar el nutriente compara la cantidad declarada de magnesio. No existe una conversión universal para todos los compuestos. [4]

Compara aporte por porción + coste por porción + evidencia + controles. Ni el frasco más barato ni el de mayor concentración gana automáticamente.

04 / PRUEBAS DE CALIDAD

Qué pedir a una marca y cómo leer su respuesta

«Premium», «natural» o «alta absorción» son mensajes incompletos si no se acompañan de datos. El precio y la imagen del envase tampoco certifican la calidad.

Pregunta útil	Qué buscar en la respuesta
¿Qué se ha analizado?	Identidad del ingrediente, cantidad declarada y contaminantes pertinentes.
¿Qué lote se evaluó?	Correspondencia con el lote del envase, fecha e identificación del informe.
¿Quién hizo el análisis?	Laboratorio identificable y método; si se menciona acreditación, su alcance para esa prueba.
¿Qué significa el sello?	Entidad emisora, producto cubierto y aspectos certificados. No todos evalúan lo mismo.

Tres documentos, tres funciones

• Certificado de análisis: describe resultados de una muestra o lote; revisa a qué pruebas se limita.

• Certificación de fabricación: habla del proceso y su alcance; no demuestra que el producto mejore una enfermedad.

• Ensayo clínico: estudia resultados en personas; no certifica automáticamente todos los lotes que se venderán. [5]

Un control independiente puede aportar confianza sobre identidad o contenido. No garantiza eficacia ni seguridad para todo el mundo. La ausencia de un logotipo tampoco demuestra por sí sola mala calidad. [5]

04 / EVIDENCIA EN LENGUAJE CLARO

Cinco filtros para leer «científicamente probado»

1 · Qué se estudió

¿El ingrediente o el producto exacto? Un extracto, mezcla o preparación diferente no puede darse por equivalente sin justificación.

2 · En quiénes

¿Personas sanas, con una carencia, con una enfermedad concreta? Un resultado no se generaliza a cualquier usuario.

3 · Frente a qué

¿Hubo comparación con placebo u otra intervención? Un antes y después sin control puede tener otras explicaciones.

4 · Qué cambió

¿Un marcador en sangre, un cuestionario o un resultado relevante en la vida diaria? Absorber más no equivale automáticamente a estar mejor.

5 · Cuánto y durante cuánto tiempo

Pide magnitud, duración y seguridad. Busca también otros estudios y declara si hay financiación o vínculos del fabricante.

Ejemplo didáctico: pasar de 2 casos de cada 100 a 1 de cada 100 equivale a una reducción relativa del 50 %, pero a una reducción absoluta de 1 punto porcentual. Ambos datos importan. No corresponde a ningún producto real.

Puedes preguntar: «¿Me facilitas la referencia completa y me explicas qué parte de su resultado es aplicable a este producto y a mi situación?». Una respuesta honesta puede incluir incertidumbre.

05 / SUMA ANTES DE AÑADIR

El riesgo puede estar en la combinación

Dos productos con nombres distintos pueden repetir vitamina D, B6, zinc u otros ingredientes. Suma la cantidad diaria según la porción que tomas, no según el nombre comercial.

Ejemplo ficticio de B6	Porción diaria
Multivitamínico	4 mg
Producto de magnesio con B6 añadida	5 mg
Fórmula para el estrés	4 mg
Suma de suplementos	13 mg

EFSA estableció en 2023 un UL de 12 mg/día de vitamina B6 para adultos, contando todas las fuentes. El ejemplo ya lo supera sin contar alimentos. Una ingesta elevada mantenida puede dañar nervios periféricos. No es un umbral que diagnostique toxicidad tras una toma ni una dosis aconsejada. [3]

Vitamina D: revisa también las unidades

EFSA mantiene un UL de 100 µg/día para adultos (4.000 UI), referido a la ingesta oral total habitual. No es una recomendación diaria ni se traslada a niños. Para vitamina D: 1 µg = 40 UI. Una pauta médica necesita su propio seguimiento. [3,6,7]

Si detectas duplicidades, no añadas otra fórmula hasta revisarlas. Si un suplemento forma parte de un tratamiento prescrito, consulta con quien lo indicó antes de cambiarlo. El límite poblacional no sustituye tu valoración individual.

05 / SINERGIAS E INTERACCIONES

Combinar bien no es sumar más ingredientes

En divulgación se habla de «sinergia» cuando dos componentes se ayudan. En sentido estricto, demostrar una sinergia exige comprobar que el efecto conjunto supera lo esperado de sus efectos por separado. No basta con incluirlos en la misma cápsula.

Tres procesos distintos

Proceso	Qué significa
Absorción	Paso desde el intestino al organismo. Una combinación puede facilitarlo o dificultarlo.
Transporte	Desplazamiento y distribución mediante transportadores y proteínas. Absorber más no prueba que llegue más a un tejido concreto.
Efecto	Resultado biológico o clínico. Una mejor absorción no garantiza un beneficio mayor.

Ejemplos que ayudan a entenderlo

Vitamina C + hierro no hemo: la vitamina C favorece la absorción del hierro de origen vegetal. Puedes combinar legumbres con pimiento o fruta rica en vitamina C. Esto no obliga a añadir una cápsula de vitamina C a todo tratamiento con hierro. [9]

Vitamina D y calcio: la vitamina D contribuye a absorber el calcio. Esa relación fisiológica no significa que todas las personas necesiten comprar ambos suplementos ni tomarlos a la vez. [11]

Regla práctica: una combinación debe tener un propósito, cantidades adecuadas y pruebas relevantes. «Con sinergia» no es por sí solo un sello de eficacia ni justifica más ingredientes.

05 / COMBINACIONES EN LA PRÁCTICA

Cuándo pueden competir entre sí

Combinación	Qué sabemos y qué hacer
Hierro + calcio en suplementos	El calcio puede interferir con la absorción del hierro; la importancia a largo plazo no está totalmente resuelta. Se suele aconsejar tomarlos en momentos distintos. Confirma la pauta concreta. [9]
Hierro + zinc en suplementos	Tomar simultáneamente un suplemento con 25 mg o más de hierro elemental puede reducir la absorción del zinc. Es una condición de interacción, no una dosis recomendada ni una prohibición de combinar alimentos. [10]
Hierro + té o café	Sus polifenoles pueden dificultar la absorción del hierro no hemo. Si tienes un déficit o hierro pautado, revisa con tu profesional cómo organizar las tomas y las comidas. [9]

No se «anulan» automáticamente. Importan la cantidad, la forma química, la comida, el estado nutricional y la duración. Un cambio de absorción en una toma no demuestra por sí solo una carencia ni que todo el producto deje de funcionar.

Antes de repartir tus tomas

• Haz una lista con ingredientes, cantidades, medicamentos y horarios.

• Pregunta qué interacción es relevante para tu pauta y qué separación necesita. No existe un intervalo universal para todas las combinaciones.

• No elimines alimentos nutritivos ni suspendas tratamientos para evitar una interacción teórica.

Más absorción no siempre es mejor: también puede aumentar la exposición y los efectos adversos. Revisa la combinación completa, incluida la medicación, antes de buscar un «potenciador».

05 / DETALLES QUE CONVIENE CONOCER

Lo que suele faltar en una publicación corta

Magnesio y algunos medicamentos

El magnesio puede reducir la absorción de determinados antibióticos y otros fármacos. El horario de separación depende del medicamento: no apliques una regla universal ni cambies una pauta por tu cuenta. Si existe enfermedad renal, la valoración es especialmente importante. [4]

Biotina antes de una analítica

Algunos suplementos de cabello y uñas contienen biotina. Puede interferir en ciertas pruebas y producir resultados falsamente altos o bajos. Informa al profesional y al laboratorio del producto, cantidad y última toma. No fijes por tu cuenta un plazo de suspensión: depende de la prueba y del contexto. [8]

Natural no significa inocuo

Un extracto concentrado no es lo mismo que usar una especia al cocinar. Revisa medicación, alergias, embarazo, lactancia, enfermedad y procedimientos próximos antes de iniciar productos. [1,5]

Para y pide orientación si tienes un síntoma persistente sin valorar, desconoces qué contiene una combinación o aparecen molestias tras empezar. Ante una reacción grave, como dificultad respiratoria o desmayo, busca atención urgente; no esperes a una consulta online.

No hace falta pedir una batería de analíticas a todo el mundo. Las pruebas se seleccionan según la historia, los hallazgos y la pregunta clínica; un cuestionario o un recibo de compra no diagnostican una carencia.

06 / ALIMENTACIÓN Y SEGUIMIENTO

Antes de una cápsula, mira tu semana real

Una compra refleja lo que entra en casa, no quién lo come, cuánto consume cada persona ni lo que se desperdicia. Un porcentaje calculado a partir de tickets puede orientar preguntas; no certifica tus niveles nutricionales.

Un registro sencillo, sin obsesionarte

• Durante varios días, anota comidas habituales, horarios, bebidas y suplementos. Incluye al menos un día de fin de semana.

• Señala restricciones, alimentos que evitas y dificultades prácticas: falta de tiempo, poco apetito o problemas al comer.

• No conviertas el registro en una puntuación de «bueno» o «malo». Úsalo para conversar y detectar qué información falta.

Si se acuerda suplementar, define el seguimiento

Antes de empezar	Durante la revisión
Objetivo concreto	¿Ha cambiado lo que queríamos mejorar?
Motivo y producto elegido	¿Lo estoy tomando como se acordó?
Cómo se evaluará	¿Hay efectos no deseados o cambios de medicación?
Fecha de revisión	¿Continúa teniendo sentido o hay que modificar el plan?

No cambies varios productos a la vez sin un plan. Cuantos más cambios simultáneos hay, más difícil resulta saber qué ha ayudado o qué ha provocado una molestia. No prolongues una pauta indefinidamente sin revisarla.

07 / TU FICHA DE CONSULTA

Trae datos.
Sal con preguntas resueltas.

Completa esta hoja para ti y compártela solo por un canal acordado con tu profesional. No envíes informes médicos a un formulario comercial.

Mi inventario	Completar
Nombre exacto / foto de la etiqueta	_____
Ingredientes y cantidades por toma	_____
Cuánto tomo y desde cuándo	_____
Quién lo indicó y para qué	_____
Otros suplementos y medicamentos	_____
Cambios percibidos o molestias	_____

Antes de comprar, necesito poder responder

☐ ¿Qué objetivo concreto persigo y se ha valorado su causa?

☐ ¿Qué aporta realmente cada porción y qué ingredientes repito?

☐ ¿Qué evidencia es aplicable a este producto y a mí?

☐ ¿Qué control de calidad puedo comprobar?

☐ ¿Qué precauciones e interacciones debo revisar?

☐ ¿Cuándo se revisará si sigue siendo necesario?

Con KVital, aprende a elegir con fundamento.
Orientación dentro del ámbito profesional de la Dra. Kaoutar. Cuando haga falta otra valoración sanitaria, se indicará la derivación correspondiente.

Contacto: hola@kvitalsalud.com · WhatsApp +34 627 487 406
kvitalsalud.com

FUENTES / PARA COMPROBAR Y AMPLIAR

El respaldo también debe poder leerse

[1] AESAN. Complementos alimenticios y consumo responsable. Abrir fuente ↗

[2] Real Decreto 1487/2009. Composición y etiquetado de complementos. Abrir fuente ↗

[3] EFSA. Resumen de niveles máximos tolerables (UL), incluidas las revisiones de B6 (2023). Abrir fuente ↗

[4] NIH Office of Dietary Supplements. Magnesium: Health Professional Fact Sheet. Abrir fuente ↗

[5] NIH Office of Dietary Supplements. Dietary Supplements: What You Need to Know. Abrir fuente ↗

[6] EFSA. Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin D (2023). DOI 10.2903/j.efsa.2023.8145. Abrir fuente ↗

[7] NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin D: Fact Sheet for Consumers. Abrir fuente ↗

[8] FDA. Biotin Interference with Troponin Lab Tests. Abrir fuente ↗

FUENTES / SINERGIAS E INTERACCIONES

Para profundizar en las combinaciones

[9] NIH ODS. Iron: Health Professional Fact Sheet. Vitamina C, calcio y otros factores de absorción. Abrir fuente ↗

[10] NIH ODS. Zinc: Health Professional Fact Sheet. Interacción con suplementos de hierro. Abrir fuente ↗

[11] NIH ODS. Calcium: Health Professional Fact Sheet. Absorción y papel de la vitamina D. Abrir fuente ↗

Consulta de fuentes: 25 de octubre de 2026. La normativa citada corresponde a España/UE. De los recursos estadounidenses se utilizan explicaciones técnicas, no sus reglas de comercialización. Las referencias de seguridad poblacionales no establecen una pauta personal.

Edición preparada para revisión de la responsable profesional de KVital antes de su distribución. Los cálculos y ejemplos son educativos. No se ha aplicado una escala clínica de valoración ni una certificación de productos.