

¿LO TOMO O NO?

150 SUPLEMENTOS

QUÉ HAY **DETRÁS DE CADA SUPLEMENTO:**
EVIDENCIA, ETIQUETAS Y
PRECAUCIONES ANTES DE ELEGIR.



150 SUPLEMENTOS***¿Lo tomo o no?***

Guía visual para entenderlos y elegir mejor.

De cada suplemento, para que sepas si lo querés tomar o no.

Este libro no debe venderse ni copiarse para vender
sin consentimiento de Casa Chimue.

Dejá de adivinar en la góndola.

No se lee de punta a punta. Se consulta: por el nombre o por lo que te está pasando.

LO QUE LO DISTINGUE

Dos índices. Tocás y vas a la ficha.

El PDF es navegable: tocás un nombre del índice y se abre esa ficha. Hay dos entradas. En cada hoja, Índice y Síntomas te traen de un lado al otro. Si el frasco dice otra cosa —una sigla, un nombre en inglés—, está en el recuadro de esa ficha.

01

POR NOMBRE

Si ya sabés cómo se llama —magnesio, ashwagandha, creatina— el índice de la A a la Z. Tocás y se abre esa ficha.

[IR AL ÍNDICE >](#)

02

POR SÍNTOMA

Si lo que tenés es una duda —sueño, ánimo, menopausia— este índice junta las fichas. No diagnostica.

[IR A SÍNTOMAS >](#)

150

FICHAS

El mismo molde en todas: qué se estudia, etiqueta, cantidades y precauciones.

CÓMO SE LEE EL SEMÁFORO



Merece

vale la pena, o es comida cotidiana



Puede

hay ensayos; no es para todos



Dejarlo

el anuncio promete más que los datos



QUÉ NO ES

No reemplaza a tu médico, al farmacéutico ni a la nutricionista. No es una receta personal. Embarazo, medicación y enfermedad cambian las reglas.



CASA CHIMUE

No se vende ni se copia para vender sin consentimiento de Casa Chimue.

FUENTES · CONSULTA DE AGOSTO 2026

Cada ficha cita de dónde sale lo que leés.

NIH ODS · NCCIH · MedlinePlus · EFSA · EMA

Estudios y revisiones, con nombre y fecha. El detalle está al pie de cada suplemento.

Así se lee cada ficha

Dos páginas por suplemento. El recuadro verde es el vistazo. Si una línea te deja con una pregunta, el dato está en la página siguiente.

▶ **EN QUÉ AYUDA**

▶ **Colesterol**

DEPORTE fuerza y potencia

▶ **ES BENEFICIOSO COMO**

▶ **Antiinflamatorio**

▶ **Antioxidante**



● **Puede ayudar, no es milagro**

1 EL RECUADRO VERDE

Es el vistazo. Lo lees en diez segundos, antes de decidir si seguís.

2 EN QUÉ AYUDA

Los problemas que podría combatir. Es la pregunta «¿me sirve para esto?».

3 ES BENEFICIOSO COMO

De qué manera actúa, no el para qué. El oliva ayuda al colesterol porque es antiinflamatorio.

4 LA PÁGINA SIGUIENTE

Dosis, etiqueta, precauciones y fuentes. Ahí está el detalle.

EL SEMÁFORO · OPINIÓN, NO DIAGNÓSTICO



Merece

Uso claro, o comida de todos los días. No es un milagro.



Puede

Hay ensayos. El efecto es chico o no es para todos.



Dejarlo

El anuncio promete más de lo que bancan los datos.



DEPORTE

CUANDO DICE DEPORTE

Series, fuerza, resistencia o recuperación. Si no está el cartelito, el uso es de casa, de un análisis o del día a día.

Cómo leer una etiqueta

Lo que cuenta es el prospecto: el nombre del ingrediente y los miligramos por toma. Si no sale el ingrediente que viniste a buscar, y cuánto hay, no es un producto serio.

EJEMPLO



Falsa publicidad. Promete curarlo todo.

VS

EJEMPLO



La tabla del prospecto

Ejemplo, no un suplemento en particular: el remedio del anuncio no existe.

Tres trampas clásicas

1



Foto de stock

Foto de banco. No es el laboratorio de esa marca.

2



Mil estudios

Si no hay un enlace que puedas abrir, es humo.

3



Combatirlos todos

Si promete curarlos todos, dejalo.

ANTES DE COMPRAR, TRES PREGUNTAS

☐

¿Está el ingrediente escrito?

Magnesio, no un nombre de fantasía.

☐

¿Cuántos mg por toma?

Lo que hay en cada toma.

☐

¿Cuál es la porción?

Una cápsula no siempre es una toma.

Se suma, no arranca de cero

Antes de sumar un pote más, mirá qué ya entra. Lo que comés, el frasco de la alacena y este que estás por comprar van al mismo cuerpo. No son tres cuentas: el cuerpo las suma todas juntas.



1



1. La comida

Yogur, frutos secos, verdura, aceite. Los miligramos del plato también entran: no van aparte del pote.

2



2. El que ya tomás

El frasco de la alacena no se apaga. Sigue sumando, aunque mañana compres otro.

3



3. El que vas a comprar

Se agrega a los dos de al lado. No arranca de cero ni abre una cuenta nueva.

El cuerpo no separa plato y pote: los miligramos entran a la misma cuenta.

UN MISMO NUTRIENTE PUEDE LLEGAR POR DOS LADOS

Magnesio, omega 3, vitamina D: da igual si vino del plato o del frasco. Son el mismo. Esta parte pregunta de dónde lo estás sacando, para no comprarlo dos veces.

POR LA COMIDA



Omega 3 en el pescado, polifenoles en el aceite, fibra en la avena. Si el plato ya te cubre ese nutriente, un pote extra no suma un milagro: duplica lo mismo.

Mirá primero si ya está en tu plato.

POR EL POTE



Quando la comida no alcanza —poca verdura, poco sol, o es más práctico llevarlo en el frasco— el suplemento es el otro camino. En la tabla tiene que figurar el ingrediente y cuántos miligramos hay por toma. Si no salen, no sabés qué estás sumando.

El pote entra a la misma cuenta.

EL PDF ES NAVEGABLE

Índice por nombre

Ciento cincuenta, de la A a la Z

Tocá un nombre: el PDF abre esa ficha. Si no sabés el nombre, el índice por síntomas viene a continuación. Si en el frasco dice otra cosa —una sigla, un nombre en inglés—, está en el recuadro de esa ficha.

	pg		pg
► A		134	Citrulina
121	Aceite de hígado de bacalao	25	CLA
123	Aceite de krill	118	Cobre
141	Aceite de lavanda (uso oral estudi...	26	Coenzima Q10
102	Aceite de lino	28	Colágeno
146	Aceite de menta piperita	29	Coleus forskohlii
2	Ácido alfa lipoico	30	Colina
149	Ácido hialurónico	31	Condroitina
3	Ácido ursólico	32	Cordyceps
4	Agnus castus	34	Creatina
52	Alpha-GPC	35	Cromo
6	Aminoácidos esenciales	33	Curcumina
9	Arginina	► D	
10	Ashwagandha	84	D-manosa
8	Astaxantina	122	DHA de microalgas
► B		► E	
127	Bacopa monnieri	36	Ecdisterona
7	BCAA	136	Electrolitos
11	Berberina	37	Equinácea
12	Beta-alanina	139	Espirulina
101	Beta-glucanos de avena	38	Estevia
13	Betaina	5	Extracto de ajo envejecido
14	Bicarbonato de sodio	144	Extracto de alcachofa
15	Boro	105	Extracto de arándano
16	Boswellia serrata	128	Extracto de azafrán
17	Bromelaina	108	Extracto de café verde
► C		22	Extracto de canela
19	Cafeína	133	Extracto de cereza ácida
21	Calcio	106	Extracto de granada
20	Calostro bovino	54	Extracto de jengibre
23	Cardo mariano	132	Extracto de melisa
24	Carnitina	1	Extracto de polifenoles de oliva
147	Cimicifuga	143	Extracto de saúco

ÍNDICE · sigue

		pg			pg
104	Extracto de semilla de uva	197	56	Licopeno	290
109	Extracto de té verde (EGCG)	200	57	Lisina	293
► F			120	Luteína y zeaxantina	296
39	Fenogreco	203	► M		
18	Flavanoles de cacao	206	58	Maca	299
114	Fosfatidilcolina	209	59	Magnesio	302
126	Fosfatidilserina	211	60	MCT	305
► G			61	Melatonina	308
40	GABA	214	137	Melena de león	311
41	Garcinia cambogia	217	62	MSM	314
42	Ginkgo biloba	220	150	Multivitámico	317
43	Ginseng	223	► N		
48	Glicerol	226	63	NAC (N-acetilcisteína)	320
44	Glicina	229	113	Nattokinasa	323
107	Glucomanano	232	64	Nitratos (remolacha)	326
45	Glucosamina	234	► O		
46	Glutamina	237	65	Omega 3	329
47	Glutati6n	240	66	Onagra	332
49	Guaraná	243	► P		
► H			131	Pasiflora	335
27	5-HTP	246	67	Potasio	338
145	Harpagofito	249	68	Probi6ticos	341
112	Hesperidina	252	69	Proteína aislada (whey isolate)	344
50	Hidratos de carbono	255	70	Proteína caseína	347
51	Hierro	258	71	Proteína concentrada	350
129	Hipérico	261	73	Proteína de huevo	353
135	HMB	264	72	Proteína hidrolizada	356
► I			74	Proteína vegana	359
53	Inositol	267	115	Psyllium	362
140	Inulina	270	142	Pycnogenol	365
148	Isoflavonas de soja	273	► Q		
► L			75	Quercetina	368
124	L-teanina	276	► R		
125	L-tript6fano	279	138	Reishi	371
103	Lactasa	282	76	Resveratrol	374
111	Lactoferrina	285	77	Rhodiola	377
55	Leucina	287			

ÍNDICE · sigue

	pg
► S	
110 Saccharomyces boulardii	380
78 SAME	383
79 Saw palmetto	386
80 Selenio	389
81 Sinefrina	392
82 Sulforafano	395
► T	
83 Taurina	398
85 Tirosina	401
► U	
86 Uña de gato	404
► V	
130 Valeriana	407
116 Vinagre de manzana (cápsulas)	410
87 Vitamina A	413
88 Vitamina B1 (tiamina)	416
89 Vitamina B2 (riboflavina)	419
90 Vitamina B3 (niacina)	422
91 Vitamina B5 (ácido pantoténico)	425
92 Vitamina B6	428
93 Vitamina B7 (biotina)	431
94 Vitamina B9 (folato)	434
95 Vitamina B12	437
96 Vitamina C	440
97 Vitamina D	443
98 Vitamina E	446
99 Vitamina K	449
119 Vitamina K2	452
► Y	
117 Yodo	455
► Z	
100 Zinc	458

EL PDF ES NAVEGABLE

Índice por síntomas

Enfermedades, síntomas y necesidades

Tocá un suplemento: el PDF abre esa ficha. De la A a la Z. No es un diagnóstico ni una indicación de tratamiento. El detalle —dosis, etiqueta, precauciones— está en cada suplemento.

	pg		pg
► A		SAME	383
Agotamiento		Uña de gato	404
<i>Ver Cansancio.</i>	10	Azúcar en sangre	
Alergia		Ácido alfa lipoico	33
Lactoferrina	285	Berberina	66
MSM	314	Cromo	138
Quercetina	368	Extracto de canela	179
Anemia		Fenogreco	203
Cobre	114	Inositol	267
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		Resveratrol	374
Hierro	258	Sulforafano	395
Vitamina B9 (folato)	434	Vinagre de manzana (cápsulas)	410
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		► C	
Vitamina C	440	Café que pega de más	
Ánimo		L-teanina	276
Agnus castus	42	Calambres	
Extracto de azafrán	173	Calcio	93
Hipérico	261	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
<i>Con seguimiento profesional.</i>		Magnesio	302
Inositol	267	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
<i>Con seguimiento profesional.</i>		Potasio	338
L-triptófano	279	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
SAME	383	Cansancio	
<i>Con seguimiento profesional.</i>		Cafeína	90
Ansiedad		Carnitina	102
<i>Ver Nervios y ansiedad.</i>	13	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Apetito flojo		Coenzima Q10	117
Aminoácidos esenciales	48	Cordyceps	132
Artrosis y dolor articular		Creatina	135
Ácido hialurónico	36	Ginseng	223
Boswellia serrata	84	Guaraná	243
Colágeno	120	Maca	299
Condroitina	129	Rhodiola	377
Curcumina	141	Vitamina B1 (tiamina)	416
Extracto de jengibre	186	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Glucosamina	234		
Harpagofito	249		
MSM	314		

ÍNDICE POR SÍNTOMAS · sigue

	pg		pg
Cerebro		Déficit de cobre	
Aceite de hígado de bacalao	16	Cobre	114
Aceite de krill	19	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Ciclo irregular		Déficit de niacina	
Agnus castus	42	Vitamina B3 (niacina)	422
Circulación		<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Arginina	51	Déficit de riboflavina	
Pycnogenol	365	Vitamina B2 (riboflavina)	419
Coagulación		<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Vitamina K	449	Déficit de tiamina	
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		Vitamina B1 (tiamina)	416
Colesterol		Déficit de vitamina C	
Berberina	66	Vitamina C	440
Beta-glucanos de avena	72	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Extracto de ajo envejecido	164	Déficit de zinc	
Extracto de alcachofa	167	Vitamina B6	428
Glucomanano	232	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Psyllium	362	Zinc	458
Vitamina B3 (niacina)	422	<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Colesterol alto		Deporte: foco y pre-entreno	
<i>Ver Colesterol.</i>	11	Guaraná	243
Colon irritable		Hidratos de carbono	255
<i>Ver Intestino irritable.</i>	13	Tirosina	401
Concentración		Deporte: fuerza y músculo	
<i>Ver Concentración y foco.</i>	11	Ácido ursólico	39
Concentración y foco		Aminoácidos esenciales	48
Cafeína	90	Ashwagandha	54
Guaraná	243	BCAA	63
L-teanina	276	Beta-alanina	69
Tirosina	401	Betaína	75
► D		Bicarbonato de sodio	78
Defensas		Citrulina	108
Lactoferrina	285	Creatina	135
Reishi	371	HMB	264
Uña de gato	404	Leucina	287
Zinc	458	Proteína aislada (whey isolate)	344
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		Proteína caseína	347
Déficit de B12		Proteína concentrada	350
Vitamina B12	437	Proteína de huevo	353
		Proteína vegana	359

ÍNDICE POR SÍNTOMAS · sigue

	pg		pg
Vitamina D	443	Dolor de espalda	
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		Harpagofito	249
Deporte: hidratación		► E	
Electrolitos	152	Embarazo	
Glicerol	226	Colina	126
Deporte: recortar grasa		Hierro	258
Proteína concentrada	350	Yodo	455
Proteína de huevo	353	Embarazo: omega 3	
Proteína vegana	359	DHA de microalgas	146
Deporte: recuperación		Omega 3	329
BCAA	63	Embarazo: tubo neural	
Extracto de cereza ácida	182	Vitamina B9 (folato)	434
Fosfatidilserina	211	Estreñido	
Hidratos de carbono	255	<i>Ver Estreñimiento.</i>	12
Proteína aislada (whey isolate)	344	Estreñimiento	
Proteína caseína	347	Inulina	270
Quercetina	368	Magnesio	302
Rhodiola	377	Psyllium	362
Deporte: resistencia		Estrés	
Bicarbonato de sodio	78	Ashwagandha	54
Cafeína	90	L-teanina	276
Citrulina	108	Rhodiola	377
Cordyceps	132	► F	
Electrolitos	152	Fatiga	
Glicerol	226	<i>Ver Cansancio.</i>	10
Hidratos de carbono	255	Foco	
Nitratos (remolacha)	326	<i>Ver Concentración y foco.</i>	11
Taurina	398	Función sexual	
Diabetes		Arginina	51
<i>Ver Azúcar en sangre.</i>	10	Fenogreco	203
Diarrea		Ginseng	223
Calostro bovino	96	Maca	299
Electrolitos	152	► G	
Probióticos	341	Ganas de dulce	
<i>Depende de la cepa declarada.</i>		Estevia	161
Dieta vegetal incompleta		Glucemia	
Hierro	258	<i>Ver Azúcar en sangre.</i>	10
Dietas cetogénicas		Glucosa	
MCT	305	<i>Ver Azúcar en sangre.</i>	10
Digestión pesada			
Bromelaina	87		
Extracto de alcachofa	167		
Dolor articular			
<i>Ver Artrosis y dolor articular.</i>	10		

ÍNDICE POR SÍNTOMAS · sigue

	pg		pg
► H		Intestino irritable	
Hambre y saciedad		Aceite de menta piperita	30
Proteína caseína	347	Probióticos	341
Psyllium	362	<i>Depende de la cepa declarada.</i>	
Herpes labial		► J	
Lisina	293	Jet lag	
Hígado		Melatonina	308
Betaina	75	► L	
Cardo mariano	99	Leche materna	
Colina	126	Fenogreco	203
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		Libido	
SAMe	383	<i>Ver Función sexual.</i>	12
Sulforafano	395	► M	
Hígado graso		Malabsorción de grasas	
Cardo mariano	99	MCT	305
Fosfatidilcolina	209	Vitamina E	446
Hinchazón		<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
Bromelaina	87	Memoria	
Hipertensión		Bacopa monnieri	60
<i>Ver Presión alta.</i>	14	Fosfatidilserina	211
Homocisteína		Ginkgo biloba	220
Betaina	75	Melena de león	311
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		Migraña	
Vitamina B9 (folato)	434	Cafeína	90
Huesos		Coenzima Q10	117
Aceite de hígado de bacalao	16	Vitamina B2 (riboflavina)	419
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		Mocos	
Boro	81	NAC (N-acetilcisteína)	320
Calcio	93	► N	
Vitamina D	443	Náuseas	
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>		Extracto de jengibre	186
Vitamina K	449	<i>En embarazo, con quien te sigue.</i>	
Vitamina K2	452	Náuseas de embarazo	
► I		Vitamina B6	428
Inflamación		Nervios	
Aceite de krill	19	<i>Ver Nervios y ansiedad.</i>	13
Curcumina	141	Nervios y ansiedad	
Omega 3	329	Aceite de lavanda (uso oral estudiado)	22
Insomnio		Ashwagandha	54
<i>Ver Sueño.</i>	15	Bacopa monnieri	60
		GABA	214

ÍNDICE POR SÍNTOMAS · sigue

	pg		pg
L-teanina	276	Pulmón	
Pasiflora	335	NAC (N-acetilcisteína)	320
Valeriana	407	Con seguimiento profesional.	
► O		► R	
Ovarios poliquísticos		Regla dolorosa	
Inositol	267	Extracto de jengibre	186
► P		Resaca	
Pelo y uñas		Valeriana	407
Colágeno	120	Resfriado	
MSM	314	Calostro bovino	96
Saw palmetto	386	Equinácea	155
Vitamina B7 (biotina)	431	Extracto de saúco	195
Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.		Ginseng	223
Pie diabético		Vitamina C	440
Ácido alfa lipoico	33	Zinc	458
Piel		Resfrío	
Ácido hialurónico	36	Ver Resfriado.	14
Astaxantina	57	Resfríos	
Colágeno	120	Ver Resfriado.	14
Glicina	229	Rodillas	
Licopeno	290	Ver Artrosis y dolor articular.	10
Vitamina A	413	► S	
Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.		Si hay déficit confirmado	
Piernas pesadas		Leucina	287
Ginkgo biloba	220	Selenio	389
Pycnogenol	365	Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.	
Poco pescado en la semana		Vitamina B5 (ácido pantoténico)	425
DHA de microalgas	146	Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.	
Omega 3	329	Vitamina B7 (biotina)	431
Presión alta		Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.	
Extracto de arándano	170	Vitamina B12	437
Magnesio	302	Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.	
Nitratos (remolacha)	326	Síndrome premenstrual	
Potasio	338	Agnus castus	42
Sinefrina	392	Extracto de azafrán	173
Taurina	398	Onagra	332
Próstata		Vitamina B6	428
Licopeno	290	Sinusitis	
Saw palmetto	386	Bromelaina	87
Proteína del día			
Aminoácidos esenciales	48		

ÍNDICE POR SÍNTOMAS · sigue

	pg		pg
Sofocos de menopausia		Visión: mácula	
Cimicifuga	105	Luteína y zeaxantina	296
Isoflavonas de soja	273	Vitamina D baja	
Maca	299	Vitamina D	443
SOP		<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>	
<i>Ver Ovarios poliquísticos.</i>	14		
SPM			
<i>Ver Síndrome premenstrual.</i>	14		
Sueño			
Ashwagandha	54		
GABA	214		
Glicina	229		
L-teanina	276		
L-triptófano	279		
Pasiflora	335		
Valeriana	407		
► T			
Tiroides			
Selenio	389		
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>			
Yodo	455		
Triglicéridos y corazón			
Aceite de hígado de bacalao	16		
Aceite de krill	19		
Coenzima Q10	117		
Omega 3	329		
Tripa			
Calostro bovino	96		
Glutamina	237		
Inulina	270		
► V			
Visión			
Aceite de hígado de bacalao	16		
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>			
Taurina	398		
Vitamina A	413		
<i>Puede ayudar cuando existe una deficiencia confirmada.</i>			
Visión cansada			
Astaxantina	57		
Visión de noche			
<i>Ver Visión.</i>	15		

Aceite de hígado de bacalao

(omega 3, vitamina D y vitamina A en un solo aceite; de A es fácil pasarse)

EN QUÉ AYUDA

- ▶ Triglicéridos y corazón
- ▶ Cerebro
- ▶ Huesos si falta vitamina D
- ▶ Visión si falta vitamina A

ES BENEFICIOSO COMO

- ▶ Omega 3 (EPA y DHA)
- ▶ Vitamina D
- ▶ Vitamina A (retinol)



PUEDEN AYUDAR, NO ES MILAGRO

▶ DOSIS HABITUAL

Una cucharadita (unos 5 ml) al día. En la etiqueta mirá cuánta vitamina A trae y los miligramos de EPA y DHA (las grasas omega 3 del pescado que el corazón y el cerebro usan). No lo sumes a otro pote de vitamina A ni al hígado a la plancha. Si hay embarazo, no lo tomés.

DOS CAMINOS. LA MISMA FINALIDAD.

▶ DE LOS ALIMENTOS



Si buscás omega 3 y vitamina D, una lata de sardinas cubre el omega 3 y un pote que sea solo D cubre la D: dosificás cada cosa. El hígado a la plancha ya trae mucha vitamina A: no lo combines con este aceite el mismo día.

▶ EN SUPLEMENTO

QUÉ MIRAR EN LA ETIQUETA	
Compara entre los dos no en otros aceites.	
Porción: 5 ml (1 cucharadita)	certificados por análisis
Vitamina A	Varía según el producto
Vitamina D	Varía según el producto
EPA	Compara los mg por porción
DHA	Compara los mg por porción
Importante: Las cantidades cambian según el envase. No se inventan microgramos ni miligramos. El lector completa o compara estos datos en el envase.	

Líquido o cápsulas: una cucharadita ronda 5 ml. Que declare vitamina A en microgramos o UI, vitamina D, y miligramos de EPA y DHA, no solo la palabra «omega 3». El aceite de pescado común no trae tanta A y D; este sí, porque sale del hígado. Si hay embarazo, no lo compres: el retinol de más puede dañar al bebé. Sardinas más un pote solo de D suelen ser más fáciles de controlar.

► ***También podés encontrarlo como***

Nombre principal: Aceite de hígado de bacalao.

También puede aparecer como: aceite de hígado de bacalao, cod liver oil.

En etiquetas en inglés: cod liver oil.

Nombre botánico: *Gadus* spp. (hígado, no el filete).

Importante: Trae vitamina A, vitamina D y omega 3 juntos. No es aceite de pescado de cuerpo (solo EPA/DHA). Es fácil pasarse de vitamina A si se suma un multi o hígado.

No son equivalentes (no los uses como sinónimos): aceite de pescado de músculo; omega 3 de algas.

► ***Qué es***

Es el aceite que se saca del hígado del bacalao. Trae tres cosas juntas: omega 3 —EPA y DHA, las grasas del pescado que el corazón y el cerebro usan—, vitamina D para los huesos, y vitamina A o retinol (para la visión y la piel; de más hace mal y, si hay embarazo, puede dañar al bebé). Las abuelas lo daban con cuchara: unos 5 ml. Te lo venden como un tres en uno de invierno. Es distinto del aceite de pescado común: aquel trae omega 3; este, además, vitamina A y vitamina D de fábrica, porque sale del hígado. El problema no es el omega 3. Una lata de sardinas cubre ese omega 3 sin sumar tanto retinol.

► ***Qué se sabe***

La NIH ODS, la oficina de suplementos de Estados Unidos, es clara con la vitamina A y la vitamina D: el cuerpo las suma de todas las fuentes. El hígado a la plancha trae vitamina A; este aceite también; y las vitaminas del embarazo ya suelen traer otra ración. Un multivitamínico de todos los días suma otra vez. De retinol —no el beta-caroteno de la zanahoria, que el cuerpo convierte con más calma— es fácil pasarse: ronda las 3.000 microgramos (unas 10.000 UI, el número que suele traer la etiqueta) entre comida y potes. En el embarazo, el exceso de retinol puede dañar al bebé: por eso este frasco no va. La EFSA, la autoridad europea de alimentos, marca límites estrictos de retinol. El omega 3 de este aceite no es mejor que el de la sardina; lo extra es la A y la D, y eso es lo que hay que mirar en la etiqueta. En climas con poco sol, la vitamina D extra es el lado útil; la vitamina A es el lado que hay que vigilar.

► **Cómo tomarlo**

Si igual lo usás: una cucharadita (unos 5 ml) al día, y controlá la vitamina A de toda la semana —la de la comida, la de las vitaminas del embarazo si las tomás, la de un multivitamínico y la de este aceite—. En la etiqueta leé las UI de vitamina A y de vitamina D, y los miligramos de EPA más DHA. Si hay embarazo, no lo tomés. No lo juntes con hígado a la plancha. Si huele a lápiz o a nuez vieja, se oxidó: tirálo, ya no es el producto. La alternativa más fácil de controlar es una lata de sardinas más un pote que sea solo vitamina D: dosificás cada cosa por separado. No es un hábito de cuchara «por las dudas». Un invierno de abuela no autoriza a pasarte de vitamina A.

► **Qué comprar**

Buscá una etiqueta completa: cuánta vitamina A trae —ese es el número que hay que mirar—, cuánta vitamina D, y los miligramos de EPA y DHA, no un dibujo de abuela. O, más fácil de controlar, sardinas más un pote que sea solo vitamina D. No compres el frasco que no declara cuánto retinol trae. Si hay embarazo, no lo pongas en el carrito. Compará con el aceite de pescado común: ese no trae el mismo empujón de vitamina A. Mirá la fecha y el olor: si está rancio, no cuenta.

► **Ojo**

La vitamina A se suma: la de la comida (sobre todo el hígado), la de las vitaminas del embarazo, la de un multivitamínico y la de este aceite. Si hay embarazo, no lo tomés: el bebé no perdona el retinol de más. Si huele a lápiz, tirálo: está rancio. No es «más omega 3 por ser de hígado». De unas 10.000 UI de retinol entre todas las fuentes es fácil pasarse. Náuseas, dolor de cabeza y la piel rara son señales de que te pasaste. El tres en uno suena práctico y por eso engaña. Sardinas más un pote que sea solo vitamina D suelen ser más fáciles de controlar. Si ya tomás las vitaminas del embarazo, leé cuánta vitamina A traen antes de abrir este frasco. Si usás anticoagulantes, el omega 3 alto afloja un poco la sangre, como cualquier fuente de EPA y DHA.

► **FUENTES**

NIH ODS. Vitamin A. ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/ (consulta: agosto 2026).

NIH ODS. Vitamin D. ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/ (consulta: agosto 2026).

Aceite de krill

(el mismo omega 3 del pescado, más caro; rara vez vale el doble)

EN QUÉ AYUDA

- ▶ Triglicéridos y corazón
- ▶ Cerebro
- ▶ Inflamación de baja intensidad

ES BENEFICIOSO COMO

- ▶ EPA y DHA, los mismos del pescado
- ▶ Un poco de astaxantina



PUEDEN AYUDAR, NO ES MILAGRO

▶ DOSIS HABITUAL

Leé EPA más DHA, no el «aceite de krill 1.000 mg» de la perla. En estudios suelen usarse 500 a 1.000 mg de aceite; la dosis útil es la misma que la del aceite de pescado: 250 a 500 mg de EPA más DHA juntos, o más si hay triglicéridos altos con control. Si esos miligramos coinciden, rara vez vale el doble.

DOS CAMINOS. LA MISMA FINALIDAD.

▶ DE LOS ALIMENTOS



Sardinas, más baratas, cubren el mismo oficio de EPA y DHA y de paso traen proteína y, si comés el hueso, calcio. El krill no se cocina: es el pote. Si ya hay pescado azul en la semana, este envase suele ser un extra, no una obligación.

▶ EN SUPLEMENTO

QUÉ MIRAR EN LA ETIQUETA

Ejemplo para leer. No es un pote concreto.

Porción
1 perla

Cantidad por porción

▶ Aceite de krill

Compará por porción

Importante

Compará la cantidad real por porción. Ejemplo editorial: no es una marca.

El lector completa o compara estos datos en el envase.

EPA más DHA por perla, a la vista: no el «aceite de krill 1.000 mg» del envase. La dosis útil es la misma que la del pescado: 250 a 500 mg de EPA más DHA juntos. En estudios suelen usarse 500 a 1.000 mg de aceite; esa cifra no es miligramos de omega 3. Astaxantina en cantidades chicas: no es un tratamiento de piel. Alergia a marisco: no; si el precio no cierra, sardina o alga.

► ***También podés encontrarlo como***

Nombre principal: Aceite de krill.

También puede aparecer como: krill, aceite de eufáusidos.

En etiquetas en inglés: krill oil.

Nombre botánico: Euphausia superba (y especies afines).

Importante: El EPA y el DHA son los mismos ácidos que en el aceite de pescado; van sobre todo en fosfolípidos y el pote suele ser más caro. No es un omega 3 distinto por magia. Alergia a crustáceos: precaución.

No son equivalentes (no los uses como sinónimos): aceite de pescado como si no hubiera EPA/DHA.

► ***Qué es***

Es el mismo EPA y DHA —las grasas omega 3 del pescado que el corazón y el cerebro usan— extraídos de un crustáceo chico del mar, el krill. A diferencia del aceite de pescado común, acá el EPA y el DHA van unidos a fosfolípidos (grasas de las membranas de las células), no a triglicéridos. Por eso se habla de una absorción un poco mejor. También viene un poquito de astaxantina (el pigmento rojo que colorea al salmón). Te lo venden como un omega 3 más fino. Suele costar más. No es un omega 3 distinto: es otra fuente del mismo par, en otra envoltura de grasa. Si los miligramos de EPA más DHA son los mismos, rara vez vale el doble. Quien tiene alergia a marisco, acá también.

► ***Qué se sabe***

La NIH ODS trata el krill como otra fuente de EPA y DHA, no como un milagro aparte. Algunos trabajos, como el de Ulven (Lipids, 2011), muestran que esa forma de fosfolípido se absorbe algo mejor, dosis por dosis, que el aceite de pescado tradicional. Pero cuando se comparan efectos clínicos reales —triglicéridos, inflamación, dolor articular— a miligramos equivalentes de EPA y DHA, los resultados terminan siendo, en líneas generales, parecidos. La ventaja de absorción no se tradujo, hasta ahora, en una ventaja clínica clara que justifique el precio. No hay un sí de la EFSA ni del NCCIH que justifique pagar el doble si los miligramos coinciden. Leé esos miligramos, no el «aceite de krill 1.000 mg» de la perla. El pescado de lata o el aceite de pescado decente cubren el mismo oficio a otro precio.

► ***Cómo tomarlo***

Si ya está y los miligramos de EPA más DHA cierran, bien, con comida, como el de pescado. Si no, sardina o alga. Heladera si la etiqueta lo pide. Si huele a viejo, tirálo. Alergia a marisco: ni lo abras. No pagues el doble por la palabra fosfolípido si la suma de EPA y DHA es la misma: esa envoltura de membrana puede absorberse un poco mejor, y aun así no hay un plus clínico que lo pague. Unas semanas no «se sienten en el cerebro»: es un hábito de miligramos. Fijate el precio por gramo de EPA más DHA, no por el tamaño de la perla.

► ***Qué comprar***

Miligramos de EPA más DHA. Precio comparado con pescado, con aceite de pescado y con alga. Huí del «1.000 mg de krill» sin desglose. Si hay alergia a marisco, no está en el carrito. Astaxantina declarada no justifica el doble. Una marca que se deja leer le gana al envase rojo de moda. Fecha y olor. Si el doble no cierra, sardina: rinde lo mismo por menos plata.

► ***Ojo***

Alergia a marisco: acá también, es un crustáceo. Sostenibilidad: preguntate el origen. Rancio: tirálo. El doble de precio rara vez vale si los miligramos coinciden: la absorción un poco mejor no se tradujo en una ventaja clínica clara. Reflujo. Anticoagulantes: el omega 3 alto afloja un poco la sangre, como el de pescado. Embarazo: el DHA cuenta; este pote puede servir si los miligramos están y no hay alergia, pero las sardinas chicas o el alga suelen ser más simples. No es un tratamiento de piel por el pigmento rojo. Lee EPA más DHA, no el dibujo.

► **FUENTES**

NIH ODS. Omega-3 (krill). ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/ (consulta: agosto 2026).

Ulvén S.M. et al. Metabolic Effects of Krill Oil are Essentially Similar to Those of Fish Oil but at Lower Dose of EPA and DHA, in Healthy Volunteers. *Lipids*. 2011;46(1):37-46.

Aceite de lavanda (uso oral estudiado)

(ansiedad leve: la cápsula oral estudiada no es el frasco de aromaterapia ni el jabón)

EN QUÉ AYUDA

- ▶ Se estudió sobre todo en ansiedad leve o por debajo del umbral diagnóstico
- ▶ No reemplaza un tratamiento de ansiedad grave ni un medicamento con receta
- ▶ El aceite esencial de aromaterapia no es este producto y no se traga
- ▶ Si el sueño mejora, suele ser un efecto asociado a bajar la ansiedad, no un somnífero

ES BENEFICIOSO COMO

- ▶ Preparación oral de aceite de *Lavandula angustifolia*, con cantidad declarada
- ▶ No es el difusor, el jabón, el perfume ni el aceite para la piel
- ▶ No es una benzodiacepina, es decir, no es un tranquilizante de receta

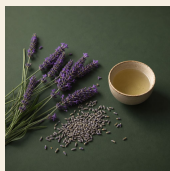
○ PUEDE AYUDAR, NO ES MILAGRO

▶ CANTIDADES ESTUDIADAS

En los ensayos de ansiedad, Silexan —la preparación oral estudiada— se usó casi siempre como 80 mg en una cápsula, una vez al día, unas diez semanas, en adultos. Eso describe lo investigado, no una dosis personal. El aceite esencial de aromaterapia no se traga.

DOS CAMINOS. LA MISMA FINALIDAD.

▶ DE LOS ALIMENTOS



La infusión y el olor en la almohada son otro uso: no replican la cápsula. El frasco de droguería es para oler o, diluido, para la piel. En chicos no hay ensayos de esta cápsula oral; el esencial no se les da a beber.

▶ EN SUPLEMENTO

QUÉ MIRAR EN LA ETIQUETA

Ejemplo para leer. No es un pote concreto.

Porción	
1 cápsula	
Cantidad por porción	
• Lavanda	Compará por porción

Importante
El libro no fija una cápsula tipo. Compará la cantidad real por porción.
El lector completa o compara estos datos en el envase.

Lavandula angustifolia, uso oral y miligramos por cápsula. Silexan nombra la preparación de varios ensayos; «lavanda» o «gotas alimentarias» no equivalen a ese producto.

► ***También podés encontrarlo como***

Nombre principal: Aceite de lavanda (uso oral estudiado).

También puede aparecer como: lavanda, espliego, Lavandula.

En etiquetas en inglés: lavender; English lavender.

Nombre botánico: Lavandula angustifolia. Parte utilizada: flor (aceite; esta ficha es la preparación oral estudiada).

Formulación o marca de estudio: Silexan / Lasea (formulación o marca de ensayo; no es el nombre universal de la planta). Este es el nombre de una formulación específica estudiada; no es un nombre general del suplemento ni implica que el libro recomiende esa marca.

Importante: Silexan es el nombre de una preparación oral concreta usada en ensayos (cápsulas de 80 mg). Lasea es una marca comercial de esa línea en algunos países. No son el nombre general de la lavanda ni una recomendación de marca de este libro. El aceite esencial de aromaterapia, el jabón y la infusión no son ese producto.

No son equivalentes (no los uses como sinónimos): aceite esencial de droguería; Lavandula stoechas u otras especies; infusión.

► ***Qué es***

La lavanda es una planta mediterránea. El nombre científico de esta ficha es Lavandula angustifolia (lavanda común o inglesa; en etiquetas, lavender). Bajo la misma palabra se venden la infusión, jabones, perfume, aceite esencial para oler o para la piel, y cápsulas para tragar. Esta ficha analiza solo una preparación oral: aceite de flor en cápsula, con miligramos fijos. Varios ensayos usaron Silexan, 80 mg por cápsula. Silexan (y marcas como Lasea en algunos países) nombra esa formulación; no es sinónimo de toda la lavanda ni una recomendación de marca de este libro.

Un aceite esencial es un líquido muy concentrado, pensado para aromaterapia o uso externo, no para tragar. Que en un país la misma cápsula se venda como medicamento herbal y en otro como suplemento no convierte al jabón ni al difusor en el producto de los ensayos. Tampoco es una benzodiacepina: esos son tranquilizantes de receta, con otro perfil de sueño, dependencia y retiro.

Se estudió sobre todo para ansiedad leve o «subumbral»: inquietud y preocupación que molestan sin llegar siempre a un diagnóstico completo (eso lo hace un profesional, no el envase). En algunos estudios también bajó el puntaje de sueño o de ánimo, como efecto asociado: no prueba que sea un somnífero ni un antidepresivo. El NCCIH resume que no está claro si oler el aceite ayuda de forma fiable. Esa duda no se resuelve copiando la cápsula al

difusor. No trata un ataque de pánico, una ansiedad grave ni reemplaza un plan terapéutico.

► ***Qué dice la evidencia***

Un ensayo con placebo compara el producto con una cápsula igual, sin el aceite. Si el grupo activo mejora más, hay un efecto en esas condiciones; no garantiza el mismo resultado en otra persona ni en otro envase.

Kasper (2010): 221 adultos con ansiedad subumbral, 80 mg al día o placebo, diez semanas. La preparación oral bajó más la escala de Hamilton (HAMA) y, en promedio, mejoró el sueño. Límite: adultos en consultorio, diez semanas; no se traslada al esencial de droguería ni a chicos.

Kasper (2014): 539 adultos con trastorno de ansiedad generalizada. Comparó 80 mg y 160 mg de la misma preparación, 20 mg de paroxetina (un antidepresivo de receta) y placebo, diez semanas. Ambas cantidades de lavanda bajaron más el HAMA que el placebo. Eso no autoriza a reemplazar, sumar o suspender un antidepresivo: es una decisión médica.

Möller (2023) juntó cinco ensayos con placebo (1.213 adultos, 80 mg de Silexan, diez semanas): en conjunto, superior al placebo en ansiedad. Un metaanálisis sostiene el patrón; no borra los límites de cada estudio. El NCCIH (febrero 2025) dice que un producto oral podría ayudar a la ansiedad —incluso con síntomas depresivos a la vez—, pero señala muestras a veces chicas, poca diversidad y ensayos ligados al fabricante. Eso no anula los números; impide venderlos como certeza.

Hay evidencia, más sólida que la de muchas hierbas de góndola, de que esta preparación oral puede reducir ansiedad leve o generalizada en adultos frente a placebo, en unas diez semanas. No se extiende al frasco de aromaterapia, a la infusión ni a cualquier cápsula que diga solo «lavanda».

► ***Cantidades estudiadas***

Lo que más se repite es 80 mg de Silexan, una vez al día, diez semanas, en adultos de consultorio (a veces 160 mg en ansiedad generalizada). Son miligramos de esa preparación por cápsula, no gotas de baño ni flor de infusión. No hay una ingesta diaria recomendada como si fuera una vitamina. La cifra del estudio no es una receta: depende de la persona, de otros medicamentos y de un médico o un farmacéutico. Un envase de 80 mg que no sea esa formulación no hereda los resultados.