



SANTA CLARA
Club

MITO 11

El uso de multivitamínicos y suplementos está muy extendido en la población en determinadas épocas del año. El aumento de consumo de vitamina C cuando llega la época gripal para "evitar" cogerla es una conducta típica en la sociedad que quiero erradicar tras el post de hoy.

El uso de esos suplementos solo estaría justificado en caso de recomendación de algún sanitario (médico, dietista-nutricionista...) por reconocer algún déficit en su alimentación. Si llevamos una dieta saludable, rica en frutas y verduras, prepararemos a nuestro sistema inmune para enfrentarse al virus de la gripe y no necesitaremos ningún suplemento para lograrlo.



MITO 11:

Tomarse un
multivitamínico evita coger
un resfriado

