

DR. COLBERT
PRESENTA

LA
GUÍA
para las
VITAMINAS y
SUPLEMENTOS

PREPÁRESE PARA TOMAR
DECISIONES BIEN INFORMADAS



AUTOR DE ÉXITOS DE VENTAS DEL NEW YORK TIMES

DON COLBERT, MD

La mayoría de los productos de Casa Creación están disponibles a un precio con descuento en cantidades de mayoreo para promociones de ventas, ofertas especiales, levantar fondos y atender necesidades educativas. Para más información, escriba a Casa Creación, 600 Rinehart Road, Lake Mary, Florida, 32746; o llame al teléfono (407) 333-7117 en Estados Unidos.

La guía para las vitaminas y suplementos
por Dr. Don Colbert
Publicado por Casa Creación
Una compañía de Charisma Media
600 Rinehart Road, Lake Mary, Florida 32746
www.casacreacion.com

No se autoriza la reproducción de este libro ni de partes del mismo en forma alguna, ni tampoco que sea archivado en un sistema o transmitido de manera alguna ni por ningún medio—electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro—sin permiso previo escrito de la casa editora, con excepción de lo previsto por las leyes de derechos de autor en los Estados Unidos de América.

A menos que se indique lo contrario, el texto bíblico ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Traducido por: www.thecreativeme.net (tr. Ernesto Giménez)
Diseño de la portada: Lisa Rae McClure
Director de Diseño: Justin Evans

Originally published in the U.S.A. under the title:
Dr. Colbert's Guide to Vitamins and Supplements
Published by Siloam, A Charisma Media Company, Lake Mary, FL 32746 USA
Copyright © 2016
All rights reserved

Visite la página web del autor: www.drcolbert.com
Copyright © 2017 por Casa Creación
Todos los derechos reservados

Library of Congress Control Number: 2016951625
ISBN: 978-1-62998-902-0
E-book ISBN: 978-1-62999-012-5

Porciones de este libro fueron previamente publicadas por Siloam y Casa Creación bajo los títulos: *Los siete pilares de la salud*, ISBN 978-1-59979-036-7, copyright © 2013; *Cómo revertir la diabetes*, ISBN 978-1-61638-537-8, copyright © 2012; *La dieta "Yo sí puedo" de Dr. Colbert*, ISBN 978-1-61638-038-0, copyright © 2011; *Eat This and Live for Kids*, ISBN 978-1-61638-1387, copyright © 2010; *Fasting Made Easy*, ISBN 978-1-59185-4517, copyright © 2004; *Get Fit and Live!*, ISBN 978-1-61638-0267, copyright © 2010; *Buena salud a través de la desintoxicación y el ayuno*, ISBN 978-1-59185-978-9, copyright © 2006; *Li-*

ving in Divine Health, ISBN 978-1-59185-8850, copyright © 2005; *La dieta para reducir su cintura rápidamente*, ISBN 978-1-62136-192-3, copyright © 2013; *Stress Less*, ISBN 978-1-59979-3139, copyright © 2008; *Libérese de las toxinas*, ISBN 978-1-61638-556-9, copyright © 2012; *What You Don't Know May Be Killing You*, ISBN 978-1-59185-2179, copyright © 2003; *La cura bíblica para el DDA y la hiperactividad*, ISBN 978-0-88419-900-7, copyright © 2001; *La cura bíblica para las alergias*, ISBN 978-0-88419-822-2, copyright © 2000; *La cura bíblica para la artritis*, ISBN 978-0-88419-803-1, copyright © 1999; *The Bible Cure for Asthma*, 978-1-59185-2827, copyright © 2004; *The Bible Cure for Autoimmune Diseases*, ISBN 978-0-88419-9397, copyright © 2004; *The Bible Cure for Back Pain*, ISBN 978-0-88419-8307, copyright © 2002; *The Bible Cure for Candida and Yeast Infections*, ISBN 978-0-88419-7430, copyright © 2001; *La cura bíblica para el colesterol alto*, ISBN 978-1-59979-405-1, copyright © 2004; *La cura bíblica para el resfriado, la gripe y la sinusitis*, ISBN 978-1-59979-407-5, copyright © 2004; *La cura bíblica para los dolores de cabeza*, ISBN 978-0-88419-821-5, copyright © 2000; *La cura bíblica para la acidez e indigestión*, ISBN 978-0-88419-802-4, copyright © 1999; *The Bible Cure for Hepatitis and Hepatitis C*, ISBN 978-0-88419-8291, copyright © 2002; *The Bible Cure for Irritable Bowel Syndrome*, ISBN 978-0-88419-8277, copyright © 2002; *La cura bíblica para la pérdida de la memoria*, ISBN 978-1-59979-406-8, copyright © 2001; *La cura bíblica para la menopausia*, ISBN 978-1-59979-410-5, copyright © 2000; *la cura bíblica para el síndrome premenstrual*, ISBN 978-0-88419-820-8, copyright © 2001; *La cura bíblica para los desórdenes de la próstata*, ISBN 978-1-59979-409-9, copyright © 2002; *The Bible Cure for Skin Disorders*, ISBN 978-0-88419-8314, copyright © 2002; *The Bible Cure for Thyroid Disorders*, ISBN 978-1-59185-2810, copyright © 2004; *The Bible Cure Recipes for Overcoming Candida*, ISBN 978-0-88419-9403, copyright © 2004; *La nueva cura bíblica para el cáncer*, ISBN 978-1-61638-094-6, copyright © 2010; *The New Bible Cure for Chronic Fatigue and Fibromyalgia*, ISBN 978-1-59979-8677, copyright © 2011; *La nueva cura bíblica para la depresión y ansiedad*, ISBN 978-1-61638-813-3, copyright © 2009; *La nueva cura bíblica para la diabetes*, ISBN 978-1-61638-314-5, copyright © 2009; *La nueva cura bíblica para las enfermedades del corazón*, ISBN 978-1-61638-093-9, copyright © 2010; *La nueva cura bíblica para la presión alta*, ISBN 978-1-61638-812-6, copyright © 2013; *La nueva cura bíblica para la osteoporosis*, ISBN 978-1-62136-117-6, copyright © 2009; *The New Bible Cure for Sleep Disorders*, ISBN 978-1-59979-7588, copyright © 2009; *La nueva cura bíblica para el estrés*, ISBN 978-1-61638-310-7, copyright © 2011; and *La nueva cura bíblica para perder peso*, ISBN 978-1-61638-765-5, copyright © 2013.

Ni la editorial, ni el autor, están prestando asesoramiento profesional o servicios al lector individual. Las ideas, los procedimientos y las sugerencias en este libro no se deben considerar como un sustituto al tratamiento profesional con su médico. Todo lo relacionado a su salud requiere supervisión médica. Ni el autor, ni la editorial, serán responsables por cualquier pérdida o daño presuntamente provocados por cualquier información o sugerencia de este libro. Le recomendamos encarecidamente que consulte con su médico antes de comenzar un programa de ayuno. Ni la editorial, ni el autor, hacen ninguna garantía. Los resultados individuales pueden variar dependiendo del compromiso y otros factores.

Las recetas de este libro deben seguirse exactamente como están escritas. La editorial no es responsable por sus necesidades específicas de salud o alérgicas que quizá requieran supervisión médica. La editorial no es responsable por cualesquiera reacciones adversas al consumo de alimentos o productos que hayan sido sugeridos en este libro.

Aunque el autor hizo todo lo posible por proveer teléfonos y páginas de internet correctas al momento de la publicación de este libro, ni la editorial ni el autor se responsabilizan por errores o cambios que puedan surgir luego de haberse publicado.

CONTENIDO

Abreviaturas

Parte I: Las consecuencias de nuestras carencias nutricionales

Capítulo 1: El déficit nutricional

Capítulo 2: Qué hay en los alimentos y el agua que consumimos

Capítulo 3: Fuentes inesperadas de toxinas

Capítulo 4: Cómo agota el estrés nuestro cuerpo

Capítulo 5: Peso y metabolismo

Parte II: Elementos básicos de la salud

Capítulo 6: El alfabeto nutricional: vitaminas A, C, D, E, K

Capítulo 7: Grupo de vitaminas B: La familia real de la nutrición

Capítulo 8: En busca de oro: Los minerales y el cuerpo

Capítulo 9: Nuestra necesidad de antioxidantes

Capítulo 10: Fitonutrientes: el arcoíris de la salud

Capítulo 11: La importancia de las grasas saludables

Parte III: Aclaremos conceptos errados

Capítulo 12: Confusión de vitaminas

Capítulo 13: Los peligros de las megadosis

Capítulo 14: Cómo escoger los suplementos correctos

Parte IV: Guía de la A a la Z para las vitaminas

Capítulo 15: Desde acidez a trastornos prostáticos

Apéndice A: Productos recomendados

Apéndice B: La dieta FODMAP

Notas

ABREVIATURAS

25-hidroxivitamina D3 (25-OHD3)
5-hidroxitriptofano (5-HTP)
5-lipoxygenase (5-LOX)
acetil L-carnitina (ALC)
ácidos alfa-hidroxidos (AHA)
ácido alfa-linolénico (AAL)
ácido clorhídrico (HCL)
ácido docosahexaenoico (DHA)
ácido eicosapentaenoico (EPA)
ácido gamma-aminobutírico (GABA)
ácido gamma-linolénico (GLA)
ácido ribonucleico (ARN)
adenosina difosfato (ADP)
adenosín trifosfato (ATP)
Agencia de Protección Ambiental (EPA)
alcaloides pentacíclicos de oxindol (POAs)
amyotrophic lateral sclerosis (ALS)/ Lou Gehrig's disease
bifenilo policlorado (PCB)
capacidad de absorción de los radicales de oxígeno (CA-RO)
Centro Nacional para la Salud Integral y Complementaria (NCCIH)
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
ciclooxigenasa-2 (COX-2)
coenzima Q₁₀ (CoQ₁₀)
colesterol HDL (bueno)
colesterol LDL (malo)
contracciones ventriculares prematuras (CVP)
cucharada (cda.)

déficit de atención (DDA)
déficit de atención/trastorno de hiperactividad (TDAH)
dióxido de carbono (CO₂)
dehidroepiandrosterona (DHEA)
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)
Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS)
De-Stress Formula (DSF)
dicloro-difenil-tricloroetano (DDT)
diindolilmetano (DIM)
esclerosis múltiple (EM)
eosinofilia-mialgia (EMS)
especies reactivas de oxígeno (ERO)
Estudio del Alfa-tocoferol y del Beta-caroteno para Preven-
ción del Cáncer (ATBC)
ethylenediaminetetraacetic acid (EDTA)
fosfatidilserina (PS)
fosfato inorgánico (Pi)
Fructooligosacáridos (FOS)
galato de epigallocatequina (EGCG)
glóbulos rojos (RBC)
glutamato monosódico (GMS)
glutación (GSH)
Gruppo Italiano per lo Studio della Streptochinasi nell'Infar-
to Mio-cardico (GISSI-Prevenzion)
Helicobacter pylori (H. pylori)
hidrato de nicotinamida adenina di-nucleotide (NADH)
hiperplasia prostática benigna (HPB)
hormona estimulante de la tiroides (TSH)
hormona luteinizante (LH)
Indol-3-carbinol (I3C)
ingesta adecuada (IA)
ingesta diaria recomendada (IDR)
ingesta máxima tolerable (IMT)
inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS)
Instituto Nacional de Salud (NIH)
insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

metilenotetrahidrofolato reductasa (MTHFR)
metiltetrahidrofolato (MTHF)
microgramo(s) (mcg)
miligramo(s) (mg)
mililitro(s) (ml)
milímetros de mercurio (mmHg)
movimiento ocular rápido (REM)
n-acetilcisteína (NAC)
NADH quinona oxidorreductasa 1 (NQO1)
nanogramo/mililitro (ng/ml)
oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables (FODMAP)
onzas (oz.)
Organización Mundial de la Salud (OMS)
óxido nítrico (ON)
p-Fenilendiamina (PPD)
percloroetileno (perc, PCE)
pirroloquinolina quinona (PQQ)
PolyGlycopleX (PGX)
productos finales de glicación avanzada (AGE)
prostaglandina 3 (PG3)
prostate-specific antigen (PSA)
proteína C reactiva (PCR)
Prueba antigénica de anticuerpos celulares de leucocitos (ALCAT)
R-dihidrolipoico (R-DHLA)
regaliz deglicirrizinado (DGL)
S-adenosil metionina (SAM-e)
síndrome de fatiga crónica (SFC)
síndrome del intestino irritable (SII)
síndrome premenstrual (SPM)
Sociedad Anticancerosa de los Estados Unidos (ACS)
superóxido dismutasa (SOD)
tasa metabólica basal (TMB)
Tereftalato de polietileno (PETE)
test de alanina aminotransferasa (ALT)

tiroxina (T4)

trimetilglicina (TMG)

triyodotironina (T3)

valores diarios (VD)

valores diarios de referencia (VDR)

Unidades Internacionales (UI)

US Pharmacopeia (USP)

PARTE I

LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRAS CARENCIAS NUTRICIONALES



Capítulo 1

EL DÉFICIT NUTRICIONAL

AUNQUE HAN PASADO muchos años desde su publicación, existe un estudio que aún las autoridades médicas de todo el mundo citan con frecuencia. Me refiero a una investigación publicada en el *Journal of the American Medical Association*, una de las revistas médicas más prestigiosas de los Estados Unidos, en el año 2002, en la cual se afirma que todos los adultos deberían tomar suplementos multivitamínicos para evitar la aparición de enfermedades crónicas.¹ Los resultados conmocionaron a la comunidad médica. En décadas anteriores, la mayoría de las instituciones médicas insistían en que los multivitamínicos no eran necesarios, porque la gente recibía todas las vitaminas y minerales que necesitaba de los alimentos. Algunos médicos afirmaban que los multivitamínicos solo le producían “una orina muy cara” a la gente.

Pero los resultados obtenidos por estos investigadores contradijeron completamente lo que se pensaba hasta el momento, y con base en datos concretos. Los investigadores analizaron estudios sobre la relación que existe entre la ingesta de vitaminas y varias enfermedades, publicados entre 1966 y 2002, y concluyeron que cuando no se consumen suficientes vitaminas, existe un riesgo mayor de padecer enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas y cáncer. Lo más recomendable, concluyeron los investigadores, es que los adultos tomen suplementos nutricionales.² Aunque el estudio sacudió a la comunidad médica, la tendencia en contra de los multivitamínicos y los su-

plementos sigue siendo tan fuerte, que algunos doctores todavía se rehúsan a recomendarlos. Insisten en que los suplementos multivitamínicos, así como la mayoría de los otros suplementos, son "terapias alternativas", o que solo se deben recomendar a pacientes enfermos y ancianos, que son los más vulnerables a la deficiencia de vitaminas. Desafortunadamente, estos doctores no se han dado cuenta de todo lo que abarca la deficiencia vitamínica y los problemas que esta crea en la salud del ser humano.

Las deficiencias nutricionales más comunes³

- Vitamina D
 - Grasas omega-3
 - Vitamina K₂
 - Magnesio
 - Calcio
 - Yodo
 - Hierro (en las mujeres)
 - Vitamina E
 - Colina
 - Vitamina A
 - Vitamina B₁₂ (en los adultos mayores)
-

POR QUÉ LA DIETA NO ES SUFICIENTE

En un mundo perfecto, el cuerpo humano obtendría todos los nutrientes que necesita de los alimentos. Las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para desarrollarse *deberían* provenir de los alimentos que consumimos. Sin embargo, los alimentos procesados han sido despojados de muchas de sus propiedades nutritivas. Durante la cocción y el almacenaje también se pierden muchos nutrientes. El ambiente tóxico y las toxinas que hay en la comida, el

agua y el aire, combinados con nuestro estilo de vida saturado de estrés, han incrementado nuestros requerimientos nutricionales. Aunque consumiéramos cantidades adecuadas de frutas y vegetales, el contenido nutricional que estos contienen ha disminuido debido al empobrecimiento de los suelos.

Muy poca gente—si es que alguna—recibe todos los nutrientes que necesita exclusivamente de los alimentos, incluso llevando una dieta saludable. Es por ello que los suplementos nutricionales son un pilar de la buena salud, ya que nos proporcionan los nutrientes que podrían faltar en nuestra dieta. Tales nutrientes son componentes esenciales de la salud, y nos protegen de las enfermedades. Sin ellos, corremos el riesgo de sufrir deficiencias de nutrientes.

Es extremadamente difícil obtener toda la nutrición que nuestro cuerpo necesita exclusivamente de la dieta. Tengo varios pacientes que son increíblemente meticulosos con su dieta. Cuidan todo lo que comen, manteniendo un registro de sus alimentos para llevar un control de todo lo que han consumido y cuándo. Algunos son vegetarianos; otros insisten en comer solo alimentos que hayan sido preparados de acuerdo con estándares saludables. Terminan pasando mucho tiempo planificando lo que van a comer, haciendo compras y preparando su comida. En algunos casos, el tiempo y la energía que conlleva planear todo esto, puede consumirles la vida.

La cura de Dios para los suelos empobrecidos

En los tiempos bíblicos, Dios le dijo a su pueblo que trabajara la tierra durante seis años y que en el séptimo año le dieran a la tierra un "descanso sabático" (Lev. 25:1–7). Al hacer esto, el suelo tendría tiempo de regenerar sus nutrientes.

Como mencioné anteriormente, cuidar la dieta solamente no es suficiente, porque el suelo hoy en día tiene menos

nutrientes que nunca. Y si el suelo tiene menos nutrientes, lo mismo ocurre con lo que se siembra en él. En nuestros días, el suelo ha sufrido enormemente en manos de los gigantes de la agroindustria, los cuales siembran, cosechan y producen en gran escala, no con el objetivo de obtener cosechas nutritivas, sino de obtener cosechas que tengan buen aspecto y que puedan durar largos períodos en los anaqueles. Desafortunadamente, a lo largo del camino se sacrificó la nutrición. Muy atrás quedó la época en la que los agricultores rotaban las cosechas o abonaban sus campos, lo cual preservaba los minerales presentes en los suelos. Actualmente, la agroindustria trabaja los campos en exceso y repone algunos minerales, en vez de permitir que la tierra regenere sus nutrientes de forma natural.

En La Cumbre de la Tierra de 1992 se determinó que Norteamérica tiene los peores suelos del mundo: 85 por ciento de los minerales vitales en ella se han agotado.⁴ Esta tendencia es notoria desde 1936, cuando el senado de EE. UU. emitió el Documento 264, que indicaba que el suelo empobrecido de los Estados Unidos ya no proveía a las plantas los minerales necesarios para la nutrición humana.⁵

Los agricultores modernos fertilizan el suelo con un número limitado de nutrientes, principalmente nitrógeno, fósforo y potasio. Estos tres nutrientes ayudan a producir cosechas grandes y hermosas, pero son solo algunos de las decenas de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar sano. Las manzanas brillantes y las lechugas de color verde intenso se ven atractivas en los anaqueles de los supermercados, pero esa belleza es superficial. Normalmente estos productos carecen de muchos nutrientes, ya que fueron plantados en suelos empobrecidos.

Diversos estudios revelan que los suelos empobrecidos han afectado el contenido de minerales en los vegetales y frutas. Un observador comparó los datos del manual USDA de 1972 con las tablas alimenticias actuales y descubrió