

Prevalencia y prácticas de consumo de suplementos dietarios en adultos del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA): estudio transversal mediante una encuesta en línea

Prevalence and practices of dietary supplement use among adults in the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA): a cross-sectional study based on an online survey

Au

Bernardita Grippo 1
Florencia Pascualini 1
Priscila Daiana Solá 1<https://orcid.org/0009-0000-1313-6749>
<https://orcid.org/0009-0007-5214-913X>
<https://orcid.org/0009-0002-0211-4848>Licenciada en Nutrición
Licenciada en Nutrición
Licenciada en Nutrición

1 Hospital Interzonal General de Agudos "Eva Perón" de San Martín, Argentina

residencianutricioncastex@gmail.com

Rs

RESUMEN

Introducción: Los suplementos dietarios son productos destinados a reforzar la ingesta de nutrientes específicos. Su consumo ha crecido en diversos grupos poblacionales, impulsado por la preocupación por el bienestar físico, el rendimiento deportivo y la búsqueda de soluciones rápidas frente a deficiencias nutricionales o fines estéticos. No obstante, persisten interrogantes sobre las prácticas de uso y las fuentes de información que orientan su consumo. Las redes sociales, la publicidad y la cultura del fitness han promovido y normalizado su uso como parte de un estilo de vida saludable. Sin embargo, los posibles riesgos y la limitada evidencia disponible suelen pasar inadvertidos cuando se consumen sin supervisión profesional. **Objetivo:** Evaluar la prevalencia y las prácticas de consumo de suplementos dietarios en adultos que residen en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio descriptivo, observacional, de corte transversal con 281 adultos de 18 a 65 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó una encuesta en línea autoadministrada, implementada entre diciembre de 2024 y marzo de 2025. El trabajo fue evaluado y aprobado por el Comité de Bioética del Hospital Interzonal General de Agudos "Eva Perón" de San Martín. **Resultados:** El 44% de la muestra informó consumo de suplementos dietarios, predominando los suplementos nutricionales (58,9%). El principal motivo de uso fue el cuidado de la salud (65,6%) y, en la mayoría de los casos, el consumo se sostuvo por más de 3 meses (70%). La recomendación provino principalmente de profesionales de la salud (73,2%) y las farmacias fueron el principal lugar de adquisición (63%). Se observó asociación estadísticamente significativa entre el consumo de suplementos y la práctica de actividad física ($p < 0,001$). **Discusión:** Casi la mitad de los encuestados consume suplementos dietarios con fines de salud y autocuidado. Si bien la mayoría manifestó haber recibido información de fuentes confiables, uno de cada cuatro encuestados aún recurre a canales informales (entrenadores, redes sociales o familiares), para orientarse sobre su uso. **Conclusión:** El consumo de suplementos dietarios se presenta como una práctica frecuente en la muestra estudiada, no limitada a situaciones de déficit nutricional. Esto resalta la necesidad de fortalecer la educación nutricional y acompañamiento profesional y de impulsar investigaciones que promuevan un consumo informado y basado en evidencia.

Palabras clave: Suplementos Dietéticos; Conducta Alimentaria; Adulto; Estilo de Vida Saludable

Ab

ABSTRACT

Introduction: Dietary supplements are products intended to enhance the intake of specific nutrients. Their use has increased across different population groups, driven by concerns about physical well-being, sports performance, and the search for quick solutions to nutritional deficiencies or aesthetic goals. However, questions remain regarding use practices and the sources of information guiding their consumption. Social media, advertising, and fitness culture have contributed to normalizing their use as part of a healthy lifestyle. Yet, potential risks and the limited available evidence often go unnoticed, particularly when supplements are used without professional supervision. **Objective:** To assess the prevalence and consumption practices of dietary supplements among adults living in the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA). **Materials and Methods:** A descriptive, observational, cross-sectional study was conducted in 281 adults aged 18 to 65, selected through non-probabilistic convenience sampling. Data were collected using a self-administered online questionnaire between December 2024 and March 2025. The study was approved by the Bioethics Committee of the "Eva Perón" General Acute Care Hospital in San Martín. **Results:** Overall, 44% of participants reported dietary supplement use, with nutritional supplements being the most common (58.9%). The primary reason for use was health-related purposes (65.6%), and in most cases, consumption was sustained for more than three months (70%). Recommendations mainly came from healthcare professionals (73.2%), and pharmacies were the primary place of purchase (63%). A statistically significant association was observed between supplement use and physical activity ($p < 0.001$). **Discussion:** Nearly half of the participants reported using dietary supplements, mainly for health and self-care purposes. Although most participants reported receiving information from reliable sources, one in four still relied on informal channels (coaches, social media, or family members) to guide their use. **Conclusion:** Dietary supplement use appears to be a common practice in the studied population and is not limited to situations of nutritional deficiency. This highlights the need to strengthen nutrition education and professional guidance, as well as to promote further research to support informed, evidence-based use.

Keywords: Dietary Supplements; Feeding Behavior; Adult; Healthy Lifestyle

In

INTRODUCCIÓN

En las últimas dos décadas, los patrones alimentarios a nivel mundial han atravesado transformaciones significativas, impulsadas por la expansión de la industria alimentaria y los cambios en el estilo de vida de la población. En este contexto, el mercado de suplementos dietarios registró un crecimiento acelerado, favorecido por una mayor demanda, diversidad de productos y múltiples canales de comercialización. A su vez, este incremento se asoció con nuevas percepciones sobre la salud, el autocuidado y una creciente aceptación social de su uso. La prevalencia de su consumo se vincula con factores como el perfil sociodemográfico, las condiciones de salud y los hábitos de vida de los consumidores (1-3).

En Argentina, estos productos están regulados por el Código Alimentario Argentino (CAA), que establece criterios de formulación, etiquetado y comercialización para garantizar su seguridad (4).

Los suplementos dietarios o dietéticos (SD), según los define la legislación argentina, son productos diseñados para incrementar la ingesta dietaria habitual, suplementando la incorporación de nutrientes y/u otros ingredientes en la dieta de las personas sanas que, no encontrándose en condiciones patológicas, presenten necesidades básicas dietarias no satisfechas o mayores a las habituales. Están destinados a reforzar la ingesta de nutrientes específicos como vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos, ácidos grasos, fitocomponentes, entre otros. Se presentan en diversas formas farmacéuticas, tales como cápsulas, tabletas, polvos, líquidos, entre otros (4).

En cuanto a la prevalencia a nivel mundial, diversas investigaciones muestran que el consumo de suplementos dietarios varía significativamente según la región; en Europa se sitúa entre el 60-75%, mientras que en países latinoamericanos ronda entre el 30-60% (5,6).

Dentro de los grupos consumidores, se han identificado diferencias significativas por género. Los hombres tienden a consumir más suplementos proteicos o energéticos, mientras que las mujeres se orientan más hacia vitaminas y minerales. Estas variaciones responden tanto a motivaciones individuales como a construcciones sociales en torno a los ideales de salud y belleza (7,8).

Existe un creciente interés de la población por consumir estos suplementos, pero poca evidencia sobre quienes los recomiendan y el papel de los profesionales de la salud en la orientación al respecto, las motivaciones, los productos más utilizados, la influencia de los factores sociodemográficos, el impacto de la publicidad y las plataformas digitales (5,6,9,10).

Las redes sociales, la publicidad y la cultura del fitness han contribuido a la normalización del uso de suplementos dietarios, presentándose como parte de un estilo de vida saludable, sin enfatizar lo suficiente en los posibles riesgos o limitaciones asociados a su consumo (9,11).

A nivel nacional, la información disponible es limitada debido a la escasa evidencia sobre el tema. Se puede mencionar un estudio realizado en Córdoba, que registró un consumo de SD del 10,6%, siendo más prevalente en el sexo femenino con el fin de cubrir un déficit a nivel nutricional (12).

Resulta de interés conocer su uso en la población adulta que reside en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) para establecer su prevalencia y las prácticas asociadas a su consumo, los productos más utilizados y las fuentes de recomendación. Contar con esta información es clave para diseñar estrategias de educación nutricional basadas en evidencia, que promuevan un consumo informado y seguro.

Objetivo general

Evaluar la prevalencia y prácticas de consumo de suplementos dietarios en adultos de 18 a 65 años que residen en el AMBA durante el período de diciembre de 2024 hasta marzo de 2025.

Objetivos específicos

1. Describir el consumo de suplementos dietarios, tipo, período de consumo, fuentes de información y motivo de consumo.
2. Evaluar el consumo de suplementos dietarios según las variables sexo, estado nutricional, nivel de escolaridad y actividad física.
3. Determinar la proporción de participantes que reportaron beneficios autopercebidos en relación con el consumo de suplementos dietarios.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo, observacional y de corte transversal. La técnica de muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia¹. Se incluyeron adultos de 18 a 65 años, alfabetizados y residentes en el AMBA durante el período comprendido entre diciembre de 2024 y marzo de 2025.

¹ Técnica de selección muestral en la que los sujetos se incluyen según su accesibilidad y disponibilidad, sin aleatorización ni probabilidad conocida de inclusión.

Se excluyeron personas en período de gestación y aquellos participantes que no otorgaron su consentimiento informado.

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario autoadministrado en línea elaborado ad hoc por las investigadoras, a través de la plataforma Google Forms. El enlace fue difundido por medios digitales, incluyendo redes sociales y circuitos institucionales del hospital donde se desempeñan las investigadoras. Este formato de difusión, asociado al ámbito laboral del equipo, podría haber favorecido una mayor participación de personal de salud, constituyendo un posible sesgo de selección.

El cuestionario incluyó variables sociodemográficas (edad, sexo, nivel educativo), variables relacionadas con el estado de salud y hábitos (peso, talla, actividad física) y variables relacionadas con el consumo de suplementos dietarios (tipo de suplemento, motivo, frecuencia, lugar de compra, fuentes de recomendación).

El estado nutricional se estimó mediante el índice de masa corporal (IMC), calculado a partir del peso y la talla autorreportados por los participantes y clasificado según los puntos de corte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (13).

La actividad física se categorizó según el tiempo semanal reportado de acuerdo con las recomendaciones de la OMS, clasificándose en actividad física alta (mayor o igual 150 minutos semanales), baja (menor a 150 minutos semanales) o ausencia de esta (14).

Los suplementos dietarios reportados por los participantes fueron posteriormente clasificados en suplementos

nutricionales, deportivos y estéticos, de acuerdo con la función principal de cada producto. Tanto la variable tipo de suplemento dietario como el motivo de consumo (salud, rendimiento o estética), se relevaron mediante preguntas que permitieron seleccionar más de una opción, por lo que fueron consideradas como variables de respuesta múltiple. Debido al carácter exploratorio del estudio y al uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia, no se realizó un cálculo previo del tamaño muestral. El estudio fue evaluado y aprobado por el Comité de Bioética del Hospital Interzonal General de Agudos "Eva Perón" de San Martín, Buenos Aires, Argentina; inscripto en el Registro Provincial de Comités de Ética en Investigación del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires.

Se realizó un análisis estadístico descriptivo y bivariado para caracterizar el consumo de suplementos dietarios y su distribución según variables sociodemográficas y de salud.

Las variables numéricas se describieron a través de la media y el desvío estándar, mientras que las variables categóricas se presentaron mediante frecuencias absolutas y proporciones relativas.

Para evaluar diferencias entre variables categóricas se utilizó la prueba de chi-cuadrado de independencia². Cuando no se cumplieron los supuestos de aplicación, se empleó el test exacto de Fisher³.

Se consideró un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$.

Todos los análisis fueron realizados en el software R versión 4.4.0.

Rs

RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 281 participantes, con una edad promedio de 32,8 años \pm 11,3.

La mayoría correspondía al sexo femenino (84%) y presentó nivel educativo universitario (89,3%). Además, el 47% de los participantes eran profesionales de la salud. Respecto al estado nutricional, evaluado a través del índice de masa corporal (IMC), se observó que el 60,5% de los encuestados presentaba diagnóstico de normopeso (IMC entre 18,5-24,9 kg/m² según OMS). En relación con la actividad física, el 48% de los participantes alcanzaba un

nivel igual o superior a 150 minutos semanales. La descripción general de la muestra se menciona en la Tabla 1.

² Prueba no paramétrica que evalúa la asociación entre variables categóricas mediante la comparación entre las frecuencias observadas y las esperadas bajo el supuesto de independencia.

³ Prueba exacta para tablas 2x2 que evalúa la independencia entre variables categóricas mediante probabilidades condicionadas a los totales marginales.

Tabla 1. Descripción de la muestra (n=281)

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Muestra (n=281)
Edad, años (media, DE)	32,8 ± 11,3
Sexo (n, %)	
Femenino	236 (84,0%)
Masculino	45 (16,0%)
Nivel educativo (n, %)	
Primario completo	5 (1,8%)
Secundario completo	25 (8,9%)
Universitario	251 (89,3%)
Profesional de salud (n, %)	
No	149 (53,0%)
Sí	132 (47,0%)
EVALUACIÓN NUTRICIONAL	
Índice de Masa Corporal (IMC) (media, DE)	24,3 ± 4,8
Estado nutricional (n, %)	
Bajo peso	13 (4,6%)
Normopeso	170 (60,5%)
Sobrepeso	68 (24,2%)
Obesidad	30 (10,7%)
ACTIVIDAD FÍSICA	
Actividad física (n, %)	
Alta	135 (48,0%)
Baja	94 (33,5%)
No realiza	52 (18,5%)

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al consumo de suplementos dietarios (Tabla 2), el 44% de la muestra (n=123) reportó su uso. Los suplementos más frecuentes fueron los nutricionales (58,9%), que incluyeron multivitamínicos, vitaminas, minerales, omega 3, probióticos/prebióticos; seguidos por los deportivos (28,9%) y, finalmente, los estéticos (12,3%). El principal motivo de consumo fue el cuidado de la salud (65,6%), que abarcaba razones como la suplementación de micronutrientes para cubrir requerimientos, la prevención de enfermedades y la reducción del cansancio, entre otras. En el 70% de los casos, el período de uso referido fue mayor a 3 meses.

En el 73,2% de este grupo, la recomendación para el consumo de suplementos provino de fuentes consideradas confiables. Entre ellas, la principal vía de indicación fue a

través de un profesional de la salud, mencionada por el 73% de los participantes.

Las farmacias fueron el lugar de adquisición más habitual (63%), seguido por las plataformas virtuales (cadenas de farmacias, plataformas online de compra-venta, etc.) en un 24% de los casos.

Finalmente, entre quienes no consumían suplementos (n=158), el 49,4% atribuyó su decisión a la falta de conocimiento sobre su utilidad y el 29,1% a no considerarlos necesarios. El porcentaje restante consideró otros motivos, como falta de recomendación médica, costo elevado, desconfianza en su efectividad y preocupaciones relacionadas con su seguridad o posibles efectos adversos.

Tabla 2. Prácticas de consumo de suplementos dietarios

PRÁCTICAS	
Consumo de suplementos dietarios (n, %)	
Sí	123 (44,0%)
No	158 (56,0%)
Consumo según tipo de suplemento dietario (n, %)	
Nutricionales	96 (58,9%)
Deportivos	47 (28,8%)
Estéticos	20 (12,3 %)
Motivo de consumo (n, %)	
Salud	103 (65,6%)
Rendimiento	42 (26,8%)
Estética	12 (7,6%)
Frecuencia de consumo (n, %)	
Largo plazo (> 3 meses)	86 (70,0%)
Corto plazo (≤ 3 meses)	37 (30,0%)
Lugar de compra (n, %)	
Farmacia	78 (63,0%)
Plataforma virtual	29 (24,0%)
Dietética	10 (8,1%)
Otros lugares	5 (4,1%)
Supermercado	1 (0,8%)
Fuente de recomendación	
Fuentes confiables	90 (73,2%)
Fuentes no confiables	33 (26,8%)
Percepción del efecto	
Benefició	98 (80,0%)
No benefició	14 (11,0%)
No lo se	11 (9,0%)

Fuente: Elaboración propia.

Nota: Las variables “Consumo según tipo de suplemento dietario” y “Motivo de consumo” corresponden a variables de respuesta múltiple.

El Gráfico 1 muestra la distribución porcentual de los principales motivos de consumo según el tipo de suplemento dietario. El uso de suplementos nutricionales respondió principalmente a motivos de salud en el 74,2% de los casos. En cuanto al consumo de suplementos deportivos, la razón predominante fue el rendimiento (49,4%).

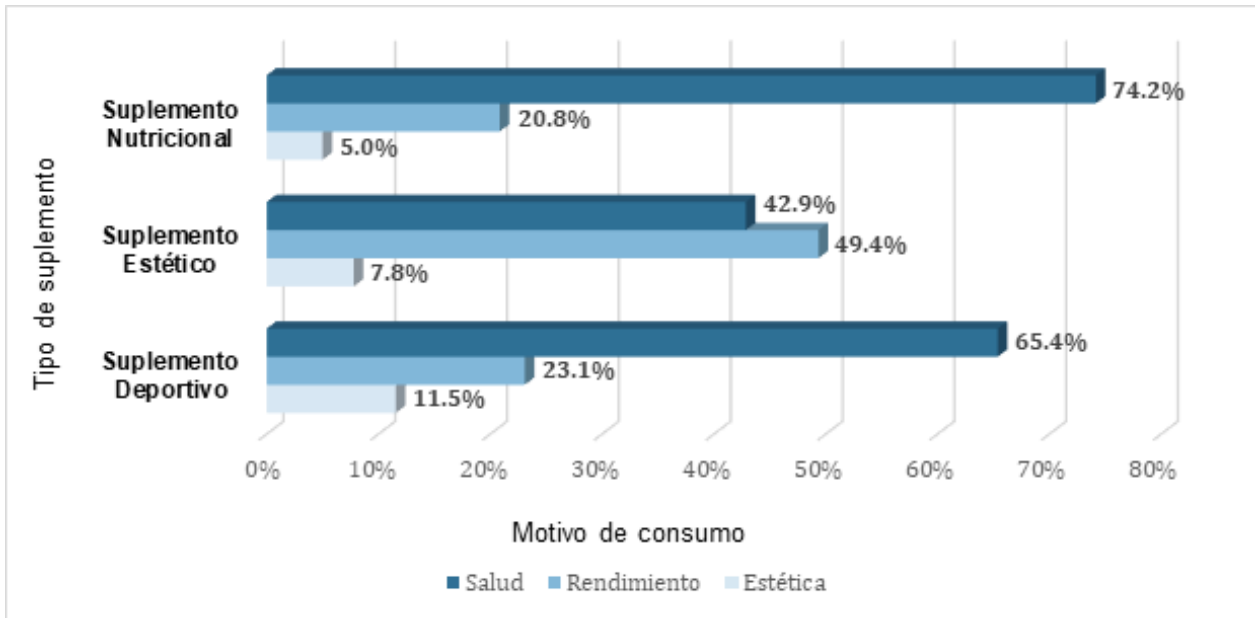


Gráfico 1. Motivo de consumo según tipo de suplemento

Fuente: Elaboración propia.

Nota: Los encuestados pudieron seleccionar más de un motivo de consumo. Los porcentajes se calcularon en relación con el total de consumidores de cada tipo de suplemento (suplemento nutricional: n=120; suplemento estético: n=26; suplemento deportivo: n=77).

Entre los participantes que consumían suplementos dietarios, el 29,3% (n=36) refirió uso simultáneo de más de un tipo de suplemento. En este grupo, la combinación más frecuente fue la de suplementos nutricionales y

deportivos (63,9%), seguida por la combinación de suplementos nutricionales y estéticos (19,4%) y el consumo de los tres tipos (11,1%) (Gráfico 2).

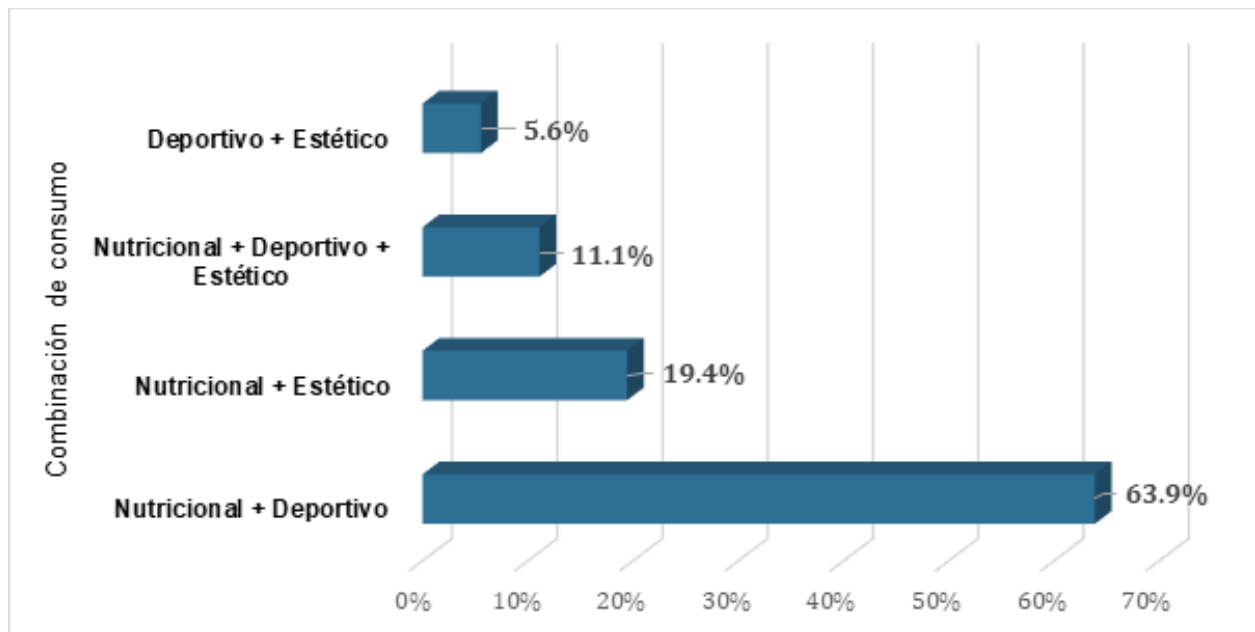


Gráfico 2. Consumo de más de un suplemento dietario (n=36)

Fuente: Elaboración propia.

Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el consumo de suplementos dietarios y la práctica de actividad física ($p < 0,001$), así como con el hecho de ser profesional de la salud ($p=0,019$)

Por el contrario, cuando se evaluaron otras variables sociodemográficas y de estilo de vida, como sexo, estado

nutricional y nivel educativo, no se observaron asociaciones estadísticamente significativas.

En cuanto a la autopercepción del efecto del suplemento dietario entre los participantes del estudio, la mayoría (80%) reportó haber percibido beneficios tras su consumo.

Ds

DISCUSIÓN

El presente estudio evaluó la prevalencia y prácticas asociadas al consumo de suplementos dietarios (SD) en adultos, evidenciando que casi la mitad de los encuestados utilizan los mismos. Esta prevalencia cuadruplica la reportada en un estudio local realizado en una comunidad universitaria de Córdoba, donde solo el 10,6% reportó consumirlos (11).

Por otro lado, estudios recientes reflejan cierta concordancia con los datos de la muestra de esta investigación. En Polonia, el 70,6% de los adultos indicó consumo de suplementos dietarios, mientras que a nivel europeo se mantiene una amplia variabilidad entre países, con prevalencias que oscilan desde el 5% hasta más del 50% (12,15), situando los resultados de este estudio dentro del rango reportado.

Entre los encuestados, los suplementos más utilizados fueron los nutricionales (multivitamínicos, minerales, omega 3 y probióticos). Este patrón se alinea con lo descripto en estudios que identifican a las vitaminas y minerales como los productos más consumidos, lo que podría reforzar la tendencia a un uso orientado a la salud general más que a objetivos específicos como el rendimiento o la estética (8,15). Los presentes resultados señalan que los principales motivos de consumo, en más de la mitad de la muestra, se vincularon con el cuidado de la salud, prevención de enfermedades, reducción del cansancio o cubrir deficiencias nutricionales (7,12). En contraste, en poblaciones más jóvenes, se ha observado una mayor diversidad en las motivaciones de uso, siendo el rendimiento físico y la apariencia corporal, influenciados por factores socioculturales y la exposición a redes sociales, las razones con mayor predominio (16).

Respecto de las fuentes de recomendación, más de la mitad refirió haber recibido orientación de profesionales de la salud. Sin embargo, en el 27% de los encuestados persistieron canales informales, como entrenadores, redes sociales o familiares, lo que podría favorecer prácticas de uso inadecuadas. Estos resultados coinciden con trabajos previos donde se observó que, en poblaciones físicamente activas, los entrenadores se consideraron una de las principales fuentes de información sobre suplementos dietarios, con una menor

participación de profesionales de la salud (9). Asimismo, en estudios realizados en población general, el entorno cercano (amigos y familiares), cumplió un rol relevante en la decisión de consumo (17). Por ejemplo, un estudio realizado en Brasil reportó que sólo el 9,1% de las indicaciones provenía específicamente de nutricionistas, destacando el predominio del consumo por cuenta propia o el asesoramiento por parte de entrenadores, especialmente en contextos deportivos (18).

En conjunto, estos datos refuerzan la persistencia de circuitos de recomendación no profesionales en distintos contextos.

Por otro lado, se identificó una asociación estadísticamente significativa entre el consumo de suplementos dietarios y la práctica de actividad física. Parte de la literatura consultada sugiere una mayor frecuencia de uso cuando las personas son físicamente activas, especialmente en usuarios de gimnasios, donde la suplementación suele integrarse como parte de las rutinas habituales del entrenamiento y optimización del rendimiento (19). Sin embargo, la evidencia disponible sugiere que esta relación no es uniforme, ya que también se ha documentado un elevado consumo incluso en poblaciones con bajo nivel de actividad física o sedentarias (7). En cambio, no se registraron diferencias por sexo, estado nutricional o nivel educativo. (8,20).

Del mismo modo, la tercera parte de los consumidores combinaba más de un tipo de suplemento, especialmente nutricional y deportivo, lo que podría reflejar una tendencia creciente a utilizar estos productos para múltiples fines. Investigaciones previas han reportado que el 53% de los usuarios consumía dos o más suplementos (multivitamínicos, omega 3, probióticos) de manera simultánea, con el objetivo de mejorar la salud y/o cubrir deficiencias de nutrientes (21,22). Esta práctica podría responder a una visión integral del autocuidado, como indica un estudio que encontró una mayor prevalencia de consumo entre personas no fumadoras y ex fumadoras (21). Asimismo, la literatura muestra que quienes consumen suplementos dietarios suelen tener dietas más equilibradas, patrones de estilos de vida más saludables, incluyendo mayor actividad física y menor

prevalencia de tabaquismo (23,24). Sin embargo, estas conductas podrían conllevar ciertos riesgos, ya que se ha advertido sobre la posibilidad de superposición de nutrientes e interacciones adversas, especialmente en ausencia de supervisión profesional (18, 24).

En conjunto, los resultados de este estudio destacan la necesidad de fortalecer la regulación del mercado de suplementos dietarios y la importancia del rol activo de los profesionales de la salud como guías en el consumo informado.

En cuanto a las limitaciones, debe señalarse que el diseño transversal no permite establecer relaciones causales. Además, el uso de un cuestionario autoadministrado podría haber generado sesgo de recuerdo y de información.

Cn

CONCLUSIÓN

El presente estudio se propuso abordar un fenómeno poco explorado en nuestro país. A partir de una descripción de la prevalencia y consumo de los suplementos dietarios, se logró aportar evidencia actualizada sobre un tema de creciente interés sanitario, atravesado por factores sociales, culturales y comerciales que lo vuelven particularmente complejo.

Los resultados señalan una alta prevalencia de consumo, asociada principalmente a objetivos de salud y autocuidado. Además, se identificaron otras características relevantes, como la utilización combinada de suplementos y la participación tanto de fuentes profesionales como informales en la toma de decisiones. La investigación abre nuevas líneas de reflexión en torno al consumo sostenido de suplementos dietarios, que no siempre parece responder sólo a necesidades nutricionales objetivas, sino también a construcciones sociales sobre el bienestar, el rendimiento físico y la búsqueda de beneficios percibidos. En este contexto, los mensajes que circulan en redes sociales y espacios deportivos actúan como potentes modeladores del comportamiento, muchas veces en ausencia de una mirada crítica. Frente a este escenario, la educación alimentaria emerge como una herramienta clave para desnaturalizar ciertos discursos y promover decisiones más informadas y conscientes en la población.

A medida que el consumo de suplementos dietarios se consolida como una práctica socialmente aceptada, se vuelve cada vez más necesario generar evidencia local que permita evaluar sus alcances, limitaciones y determinantes en diversos contextos poblacionales.

Por otra parte, la distribución de la encuesta en línea se realizó principalmente en el entorno hospitalario donde se desempeñan las investigadoras, y posteriormente se extendió a la población general. Esto pudo haber favorecido una mayor participación de profesionales de salud, introduciendo un posible sesgo de selección y una sobrerrepresentación de este grupo en la muestra. En consecuencia, estos aspectos deben considerarse al momento de extrapolar los hallazgos a la población general adulta del AMBA.

Finalmente, el tamaño muestral y el muestreo no probabilístico por conveniencia, limitan la generalización de los resultados.

El presente estudio representa un punto de partida para futuras líneas de investigación que integren dimensiones sanitarias, educativas y culturales.

Autoras no manifiestan conflictos de interés.

RB

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco F, Cuello JR, Fullana F, Ordoñez AG, Gimenez SP, Lopez Barros M. Análisis del mercado y consumo de suplementos dietarios. Rev Nutr Investiga (UBA) [Internet]. 2023 [Acceso ene. 2025];22. Disponible en: https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/22a/nco/959_c.pdf
- García-Arranz A, Perelló-Oliver S. Rentabilidad a costa de la salud. Comunicación corporativa irresponsable en la industria de suplementos. Rev Comun [Internet]. 2024 [Acceso ene. 2025];23(1):199-220. Disponible en: <https://doi.org/10.26441/RC23.1-2024-3357>
- Djaoudene O, Romano A, Bradai YD, Zebiri F, Ouchene A, Yousfi Y, et al. A global overview of dietary supplements: regulation, market trends, usage during the COVID-19 pandemic, and health effects. Nutrients [Internet]. 2023 [Acceso ene. 2025]; 15(15):3320. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu15153320>
- Argentina. Ministerio de Salud. Directrices para la aplicación del art. 1381: suplementos dietarios [Internet]. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2021 [Acceso ene. 2025]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2019/02/directrices_suplementos_dietarios_2021.pdf
- Baladia E, Moñino M, Martínez-Rodríguez R, Miserachs M, Russolillo G, Picazo Ó, et al. Uso de suplementos nutricionales y productos a base de extractos de plantas en población española: un estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2022 [Acceso ene. 2025];26(3):217-229. Disponible en: <https://doi.org/10.14306/renhyd.26.3.1693>
- Zhao L, Zhang Y, Liu J, Hébert JR, Giovannucci E, Zhang X, et al. Trends in dietary supplement use among U.S. adults between 2011 and 2023. Eur J Nutr [Internet]. 2025 [Acceso mar. 2026];64(8):304. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00394-025-03825-4>
- Borges LPSL, Sousa AG, da Costa THM. Physically inactive adults are the main users of sports dietary supplements in the capital of Brazil. Eur J Nutr [Internet]. 2022 [Acceso mar. 2026];61(5):2321-2330. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02799-x>
- Sicińska E, Madej D, Szmidił MK, Januszko O, Kaluza J. Dietary supplement use in relation to socio-demographic and lifestyle factors, including adherence to Mediterranean-style diet in university students. Nutrients [Internet]. 2022 [Acceso mar. 2026];14(13):2745. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu14132745>
- Moradi F, Yazdani A, Nematollahi F, Hosseini-Roknabadi SM, Sharifi N. Prevalence of supplement usage and related attitudes and reasons among fitness athletes in the gyms of Kashan and its relationship with feeding behavior: a cross-sectional study. BMC Sports Sci Med Rehabil [Internet]. 2024 [Acceso mar. 2026];16(1):150. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00940-3>
- Klassen KM, Douglass CH, Brennan L, Truby H, Lim MSC. Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed-methods systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. 2018 [Acceso ene. 2025];15(1):70. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0696-y>
- Cabral Pérez M, Birri M, Agnese M. Consumo de suplementos dietarios. Mirando una comunidad universitaria. Ars Pharm [Internet]. 2010 [Acceso nov. 2025];51(1):17-22. Disponible en: <https://revistaseug.ugr.es/index.php/ars/article/view/4842>
- Sierpiński R, Jankowski M, Raciborski F, Kamińska A. Sociodemographic differences in the use of dietary supplements in a representative sample of adults in Poland: a secondary analysis. Front Nutr [Internet]. 2025 [Acceso mar. 2026];12:1724264. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1724264>
- Organización Mundial de la Salud. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Informe de un Comité de Expertos de la OMS [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1995 [Acceso abr. 2026]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/42132>
- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019 [Acceso abr. 2026]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/327897>
- Papatesta EM, Kanellou A, Peppas E, Trichopoulou A. Is Dietary (Food) Supplement Intake Reported in European National Nutrition Surveys? Nutrients [Internet]. 2023 [Acceso mar. 2026];15(24):5090. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu15245090>
- Tiwari K. Supplement (mis)use in adolescents. Curr Opin Pediatr [Internet]. 2020 [Acceso nov. 2025];32(4):471-475. Disponible en: <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000912>
- Janzik R, Geppert J, Müller P, Notz I, Obstfeld H, Roth B, et al. Exploring motivations, information behavior, perceptions, and intentions among dietary supplement users: a cross-sectional survey study in Germany. Front Nutr [Internet]. 2025 [Acceso mar. 2026];12:1663562. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1663562>
- Weber MG, Brandt R, Olivoto R, Flores LJF. Musculação e suplementação: perfil dos consumidores de suplementos alimentares nas academias de Palotina-PR. Rev Bras Nutr Esportiva [Internet]. 2018 [Acceso nov. 2025];12(75):852-861. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6805474>
- Hernandez SV, Ahadia L, Ali Redha A, Zare R, Devrim-Lanpir A, Aragon AA. Knowledge, attitudes and practices of gym users towards the use of dietary supplements-a systematic review. Performance Enhancement & Health [Internet]. 2025 [Acceso mar. 2026];13(1):100307. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.peh.2024.100307>
- Ruano J, Teixeira VH. Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. J Int Soc Sports Nutr [Internet]. 2020 [Acceso nov. 2025];17(1):11. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00342-z>
- Dickinson A, MacKay D. Health habits and other characteristics of dietary supplement users: a review. Nutr J [Internet]. 2014 [Acceso nov. 2025];13(1):14. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-14>
- Soukiasian PD, Kyra Z, Gerathanasi K, Kiranas E, Kokokiris LE. Prevalence, determinants, and consumer stance towards dietary supplements according to sex in a large Greek sample: a cross-sectional study. Nutrients [Internet]. 2022 [Acceso mar. 2026];14(23):5131. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu14235131>
- Campos MJ, Garbacz A, Czapka-Klapinska N, Czapka-Matyasik M, Pena A. Exploring the lifestyle and dietary patterns of food supplement and non-food supplement users: a cross-sectional study in the Portuguese population. Nutrients [Internet]. 2025 [Acceso mar. 2026];17(17):2802. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu17172802>
- Campos MJ, Garbacz A, Czapka-Klapinska N, Czapka-Matyasik M, Pena A. Key factors driving Portuguese individuals to use food supplements-findings from a cross-sectional study. Foods [Internet]. 2025 [Acceso mar. 2026];14(5):884. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/foods14050884>



Esta obra está bajo una licencia Attribution 4.0 International Creative Commons

Cómo citar este artículo:

Grippe B, Pascualini F, Solá PD. Prevalencia y prácticas de consumo de suplementos dietarios en adultos del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA): estudio transversal mediante una encuesta en línea. Salud Publica [Internet]. 2026 May [fecha de consulta]; 5. Disponible en: URL del artículo.