



Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 4 Noviembre 2020): 79-82
ISSN: 2448-8011

**Análisis comparativo del aporte nutricional del aloe vera (sábila)
versus multivitamínicos comerciales**

Artículo de Revisión

Comparative analysis of the nutritional contributions of aloe vera versus
commercial multivitamins

**Sarmiento-Cruz, Maribel¹; Cervera-Hipólito, Karla Ingrid¹; Montero-Domínguez,
Juan Carlos¹; Domínguez-Meléndez, Vaniamin²**

¹Facultad de Medicina de la Universidad Veracruzana. Veracruz, Veracruz.

²Centro de Estudios y Servicios en Salud. Universidad Veracruzana. Veracruz, Veracruz.

Autor de correspondencia: Vaniamin Domínguez-Meléndez. vaniamin@hotmail.com.

INTRODUCCIÓN

La ingesta de vitaminas entre los mexicanos presenta deficiencias debido al aumento de dietas hipercalóricas carentes de suficientes nutrientes, según lo publicado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en 2012, principalmente de vitamina D y E entre el 77 y 99% de los adolescentes y adultos, seguido del Vitamina B9 y A con el 47 y 70%. Por lo cual es necesario fomentar el consumo de alimentos que proporcionen los nutrientes requeridos como una alternativa saludable ante los suplementos alimentarios multivitamínicos que representan el 62% de las ventas nutricionales en México (Pedroza-Tobías, Hernández-Barrera, López-Olmedo, García-Guerra, Rodríguez-Ramírez, Ramírez-Silva, et al., 2016).

OBJETIVO

Analizar mediante evidencia científica si existe una diferencia del aporte nutrimental entre Aloe vera mejor conocida entre la población cómo Sábila y suplementos multivitamínicos más comerciales, esto para posicionar y promocionar el consumo de la sábila cómo una alternativa viable de consumo para prevenir principalmente el desarrollo de enfermedades que pueden poner en riesgo la vida.

MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó una recopilación de datos que sustenta el contenido nutricional del Aloe vera y se comparó con el aporte nutricional de complejos multivitamínicos de gran consumo. Se utilizaron las bases de datos PubMed, ScienceDirect y EBSCO HOST para la recopilación de artículos publicados entre 2010 y 2019. Las palabras claves buscadas incluyeron: Aloe Vera, Vitamins, phytochemistry, multivitamins, ENSANUT, properties, secondary metabolites y beneficios.

RESULTADOS

De acuerdo con la información recopilada en la investigación bibliográfica se demuestra que la Sábila tiene un contenido nutricional similar al de los preparados comerciales más conocidos como CENTRUM y PHARMATON, añadiendo de manera importante que estos carecen de metabolitos secundarios presentes en la Sábila, algo a destacar debido a su efecto biológico en el organismo (Buiza, Narbona, 2017; Centrum México, 2020; Kumar, Singh, Gupta, Bishayee, Pandey, 2019; Productos Pharmaton, 2020), por lo cual además de ser un alimento nutritivo es funcional, lo que hoy en día es necesario para prevenir enfermedades que pueden poner en riesgo la vida de las personas, cómo la diabetes así como el cáncer, entre otros (Tabla 1 y 2).

CONCLUSIÓN

Hoy en día una de las principales problemáticas de una mala alimentación es la falta de conocimiento referente al aporte nutrimental de alimentos funcionales que benefician de

manera sustantiva al organismo mediante el reforzamiento de eventos biológicos, tal es el caso de la activación del sistema inmune como defensa contra padecimientos graves o por otro lado el favorecer el correcto funcionamiento del metabolismo para evitar enfermedades tales como la diabetes tipo II, esto gracias a los metabolitos secundarios que podemos encontrar en alimentos de origen natural como la sábila; es así que la promoción de su consumo es fundamental para beneficiar la salud ya que ayuda a prevenir dichas enfermedades además de cumplir una función nutricia (Productos Pharmaton, 2020).

REFERENCIAS

Buiza, J., Narbona, W. Atributos biológicos y terapéuticos de la sábila (Aloe vera). (2017). Saber, Universidad de Oriente. 9:267-281.

Centrum México | ¿Qué es un Multivitamínico y para qué sirven? [Internet]. Centrum.com.mx. 2020 [citado el 11 de Febrero de 2020]. Disponible en: <https://www.centrum.com.mx/acerca-de-mvms>

Kumar, R., Singh, A.K., Gupta, A., Bishayee, A., & Pandey, A.K. (2019). Therapeutic potential of Aloe vera—A miracle gift of nature. *Phytomedicine*, 60.

Mendoza Castelán, G., Lugo Pérez, R. (2010). *Farmacia Viviente, conceptos, reflexiones y aplicaciones*. México: Universidad Autónoma de Chapingo.

Pedroza-Tobías, A., Hernández-Barrera, L., López-Olmedo, N., García-Guerra, A., Rodríguez-Ramírez, S., Ramírez-Silva, I., ... Rivera, J. A. (2016). Usual Vitamin Intakes by Mexican Populations. *The Journal of Nutrition*, 146(9), 1866S-1873S. <https://doi.org/10.3945/jn.115.2191622>.

Productos Pharmaton | Complex con ginseng G115 [Internet]. Pharmaton.es. 2020 [citado el 8 de Febrero de 2020]. Disponible en: <https://www.pharmaton.es/pharmaton-complex>

Tabla 1. Tabla comparativa de los componentes de Aloe Vera, Centrum y Pharmaton.

PROPIEDAD BIOLÓGICA	COMPONENTE	ALOE VERA	CENTRUM	PHARMATON
ANTIOXIDANTE	Glutación peroxidasa, superóxido dismutasa, Vitamina E, carotenoides, Vitamina C y Flavoides	√		
ANTICANCERÍGENA	Aloe emodina	√		
ANTIINFLAMATORIA	Antraquinonas y cromonas	√		
ANTIMICROBIANA	Antraquinonas, dihidroxiantraquinonas, pirocatecol y saponinas.	√		
HIPOGLUCEMIANTE	Aloe emodina, ácido ascórbico y cromo	√		

Tabla 2. Tabla de comparación de los componentes vitamínicos entre aloe vera y multivitamínicos comerciales

COMPARACIÓN DE LOS COMPONENTES VITAMÍNICOS ENTRE ALOE VERA Y MULTIVITAMÍNICOS COMERCIALES			
VITAMINA	ALOE VERA	CENTRUM	PHARMATON
A	B-caroteno	B-caroteno	x
D	X	X	X
E	X	X	X
K	X	X	X
B1	X	X	X
B2	X	X	X
B3	X	X	X
B6	X	X	X
B9	X	X	X
B12	X	X	X
C	X	X	

