

Frecuencia y Distribución de Consumo de Suplementos Alimenticios en México

Frequency and Distribution of Dietary Supplement Consumption in Mexico

Luis Fernando Morales-Landeros¹, Jesús Ubaldo Peñaloza-Juárez²

¹ *Nutriólogo Pasante de Servicio Social, Universidad Contemporánea de las Américas, México, 0009-0008-8899-4850^{ID}, fer_lan@icloud.com*

² *Médico Patólogo Clínico, Instituto Mexicano del Seguro Social, México, 0000-0001- 7573-2220^{ID}, doctorubaldo@gmail.com*

RESUMEN

El consumo de suplementos alimenticios ha aumentado en México, motivado por la preocupación por la salud, la influencia de redes sociales y la amplia disponibilidad de productos. Este estudio tuvo como objetivo analizar la frecuencia semanal de consumo de suplementos en distintos grupos etarios y entidades federativas. Se realizó un análisis transversal y descriptivo utilizando datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023, incluyendo preescolares, escolares y adultos. Los resultados mostraron variabilidad marcada entre estados y edades, con Jalisco, Morelos y Quintana Roo reportando los consumos más altos, y Michoacán y Nuevo León los más bajos. Predominaron multivitamínicos y suplementos funcionales según la edad. Se concluye que el consumo generalizado sin supervisión médica y la falta de regulación aumentan riesgos para la salud, destacando la necesidad de políticas públicas que promuevan educación nutricional y regulación de la venta de suplementos alimenticios.

Palabras clave: Suplementos Dietéticos, Educación Alimentaria y Nutricional, Encuestas Nutricionales, Política Nutricional, México.

ABSTRACT

Dietary supplement consumption has increased in Mexico, driven by health concerns, social media influence, and the wide availability of products. This study aimed to analyze the weekly frequency of supplement consumption across different age groups and federal entities. A cross-sectional descriptive analysis was conducted using data from the 2023 Continuous National Health and Nutrition Survey, including preschoolers, school-age children, and adults. The results showed marked variability among states and age groups, with Jalisco, Morelos, and Quintana Roo reporting the highest consumption levels, and Michoacán and Nuevo León the lowest. Multivitamins and functional supplements were the most common types according to age. It is concluded that widespread consumption without medical supervision and insufficient regulation increase health risks, highlighting the need for public policies that promote nutritional education and regulate the sale of dietary supplements.

Keywords: Dietary Supplements, Food and Nutrition Education, Nutrition Surveys, Nutrition Policy, Mexico.

Citar como: Morales-Landeros, L. F., & Peñaloza-Juárez, J. U. (2025). Frecuencia y distribución de consumo de suplementos alimenticios en México [Frequency and distribution of dietary supplement consumption in Mexico]. CDEFIS Revista Científica, 3(6).

Recibido: 26 de marzo de 2025 / Aceptado: 14 de julio de 2025 / Publicado: 21 de octubre de 2025.



INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Ley General de Salud (2024), los suplementos alimenticios se definen como productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no con vitaminas o minerales, que pueden presentarse en forma farmacéutica y cuya finalidad es incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir alguno de sus componentes (Ley General de Salud, T2024, art. 215, fracc. V).

El uso de suplementos alimenticios se ha vuelto cada vez más común tanto a nivel nacional como internacional, en parte porque su adquisición no está regulada de la misma manera que los medicamentos. Tradicionalmente, su consumo se concentraba en personas que practican deportes de alto rendimiento o en aquellas con condiciones médicas que requieren un mayor aporte de ciertos micronutrientes. Sin embargo, en la actualidad cualquier persona puede adquirirlos fácilmente, como si se tratara de un producto de la canasta básica. Esta situación refleja no solo una deficiencia en la educación nutricional de la población, sino también una regulación insuficiente en la venta y prescripción de estos productos (Djaoudene, et al., 2023).

Aunque la mayoría de los suplementos están diseñados para suplir micronutrientes que pueden obtenerse a través de la dieta tradicional, su uso excesivo y sin supervisión médica puede generar consecuencias adversas, entre ellas daño hepático, toxicidad por acumulación de vitaminas, interacciones peligrosas con medicamentos (como la reducción de la eficacia de los antibióticos o la interferencia con anticoagulantes), alteraciones en la microbiota intestinal, daño renal y reacciones alérgicas graves. Asimismo, la falta de regulación favorece la presencia de productos contaminados con sustancias no declaradas o con dosis inadecuadas, lo que incrementa los riesgos para la salud (Herrera, 2025).

En países desarrollados como EEUU, más del 50% de las personas consumen al menos un suplemento alimenticio, siendo vitaminas y minerales el mayor consumo que se presenta, seguido de suplementos especializados como el omega 3 y probióticos, seguido de productos botánicos y suplementos deportivos (CRN, 2020; Thakkar et al., 2020). Mientras que en España el consumo ronda el 75%, de hecho es uno de los países europeos con mayor prevalencia en el consumo de suplementos; la mayoría de ellos del tipo alimentario, seguido de productos para usos médicos especiales, después botánicos y productos para el deporte (Baladia et al., 2022).

En México, el consumo de suplementos alimenticios ha aumentado notablemente en los últimos años debido a factores como la preocupación por mejorar la salud, la influencia de redes sociales y la amplia disponibilidad de productos en el mercado. El Instituto Nacional de Salud Pública a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2023) ha documentado patrones cada vez más diversificados de consumo de suplementos alimenticios a lo largo y ancho del país. Este artículo se centra en analizar la frecuencia semanal de consumo de suplementos alimenticios en distintos grupos de edad, abordando: preescolares, escolares y adultos, desagregando a su vez los resultados por entidad federativa. Este análisis parte de la hipótesis que el consumo de suplementos alimenticios en México presenta una distribución desigual entre regiones y grupos de edad, lo que refleja un patrón de uso que requiere ser atendido a través de la regulación y educación nutricional para su adecuado control.

MÉTODOS

Este estudio es un análisis transversal, descriptivo y secundario que se realizó con base en los datos publicados por la ENSANUT Continua 2023 (INSP, 2023a). El levantamiento de datos se registro en el periodo del 22 de julio al 31 de octubre 2023. La muestra analizada incluyó la aplicación de encuestas a 1,668 preescolares, 2,448 escolares y 5,952 adultos de diversas entidades federativas de la República Mexicana. Las variables principales fueron la frecuencia de consumo semanal de suplementos (días/semana), grupo etario (preescolares, escolares y adultos) y entidad federativa. Para analizar los datos, se organizaron en tablas y gráficas comparativas para identificar patrones de frecuencia y distribución. ENSANUT declara que todos los participantes manifestaron su consentimiento o asentimiento informado mediante un formato escrito, en el caso de menores debían contar con el consentimiento de sus tutores (Romero-Martínez et al., 2023).

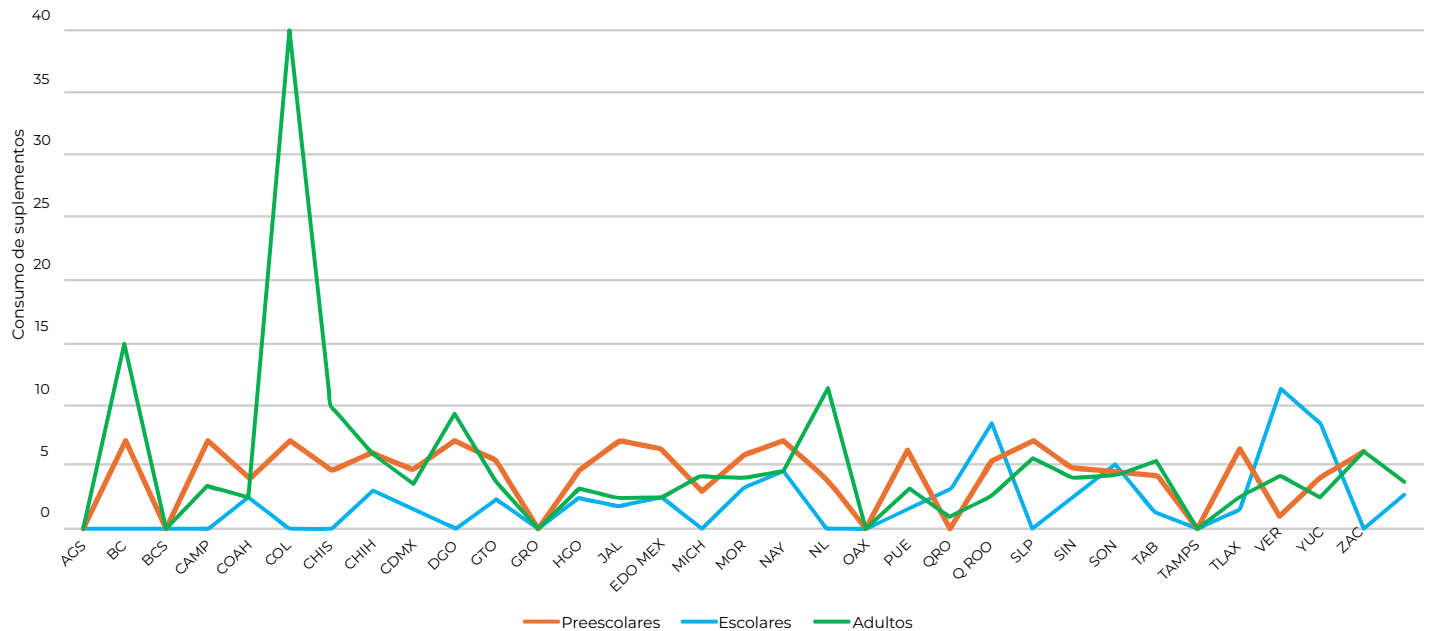
RESULTADOS

Los datos obtenidos de la ENSANUT muestran la frecuencia semanal del consumo de suplementos alimenticios en preescolares, escolares y adultos a lo largo de las 32 entidades federativas de la República Mexicana. En términos generales, se observó una variabilidad notable entre grupos etarios y regiones, con algunos estados registrando consumos máximos de 7 días por semana, mientras que en otros el consumo fue significativamente menor.

Para el análisis a nivel estatal se calculó el consumo ajustado a la población encuestada para asegurar un mejor análisis de la información ya que hay población dónde se levantó un mayor número de encuestas (Gráfica 1). Estos datos mostraron que la población preescolar mantiene un consumo promedio, es decir no hay algún estado en donde se destaque el consumo de suplementos alimenticios, contrariamente sí se observa que hay estados que no reportan consumo de suplementos como en Aguascalientes, Baja California Sur, Guerrero, Oaxaca, Querétaro y Tamaulipas. En estados como Quintana Roo, Veracruz y Yucatán se reporta el mayor consumo de suplementos en su población escolar, mientras que estados del pacífico y norte del país parecen no reportar consumo de suplementos. Con respecto a la población adulta, estados como Colima (el mayor consumidor), Baja California, Durango y Nuevo León son los que muestran un mayor consumo de suplementos respecto al resto de los estados. Esto podría asociarse con un mayor acceso económico, oferta de suplementos alimenticios en el mercado y hábitos de consumo más establecidos en comparación con los grupos etarios menores. Mientras que, la ausencia de consumo en varias entidades podría explicarse por limitado acceso a suplementos en el mercado local, diferencias en el nivel socioeconómico o en la cultura de suplementación, donde la decisión depende en gran medida de la recomendación médica o de los recursos familiares.

Gráfica 1.

Consumo de suplementos por estado de la república.

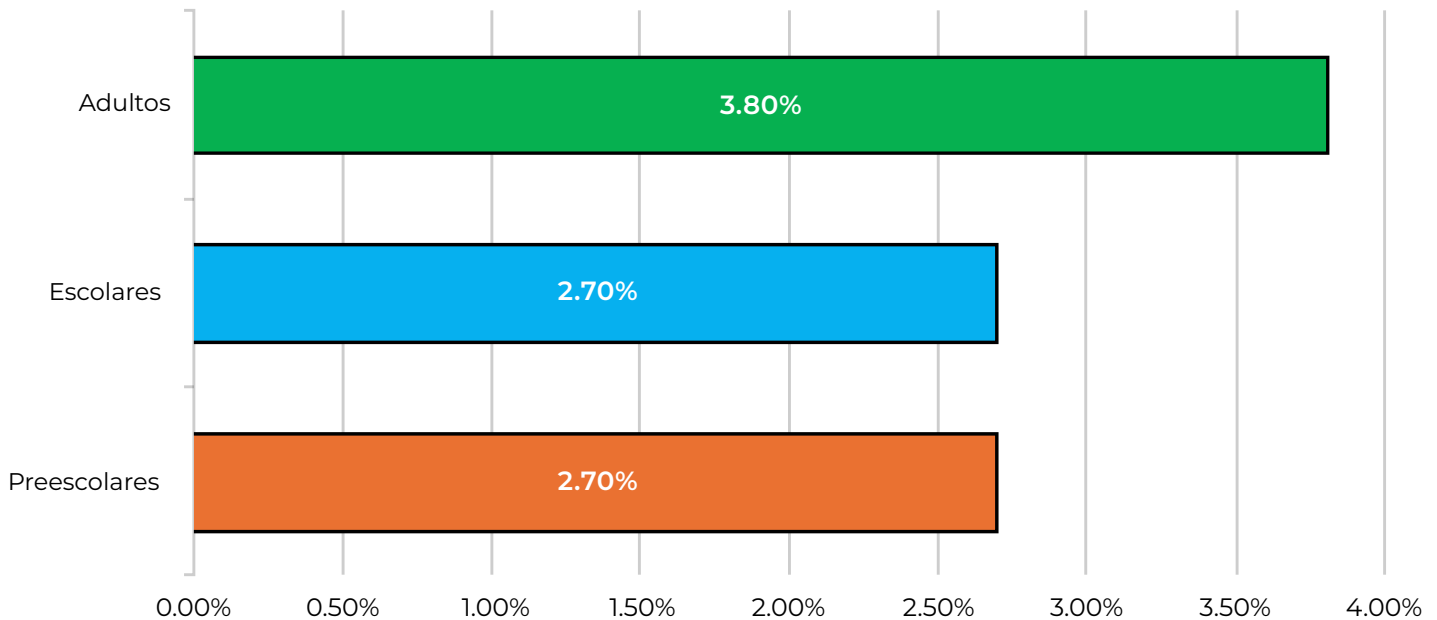


Nota: Consumo de suplementos alimenticios en preescolares (línea naranja), escolares (línea verde) y adultos (línea azul) por estados de la república. Se observa la distribución del consumo en cada grupo etario a lo largo de las diferentes entidades. Elaboración propia con base en datos de la ENSANUT 2023.

En términos porcentuales, los adultos encuestado por ENSAUNT mostraron la mayor prevalencia de consumo de suplementos alimenticios (3.8%), mientras que en los escolares el porcentaje de consumo es del 2.70 % al igual que los preescolares que también reportan un 2.70% (Gráfica 2). Aunque las diferencias parecen modestas, reflejan una mayor adopción de la suplementación en la población adulta, probablemente asociada con el interés en el rendimiento físico, el mantenimiento de la salud o la prevención de deficiencias nutricionales. Por otra parte el encontrar consumo de suplementos en menores probablemente este asociado a la recomendación médica o familiar para fortalecimiento del sistema inmunológico y prevencion de enfermedades estacionarias.

Gráfica 2.

Consumo de suplementos por grupo.



Nota: Se observa el porcentaje de consumo de suplementos en preescolares (barra naranja con 2.70%), escolares (barra azul con 2.70%) y adultos (barra verde con 3.80%). Elaboración propia con base en datos de la ENSANUT 2023.

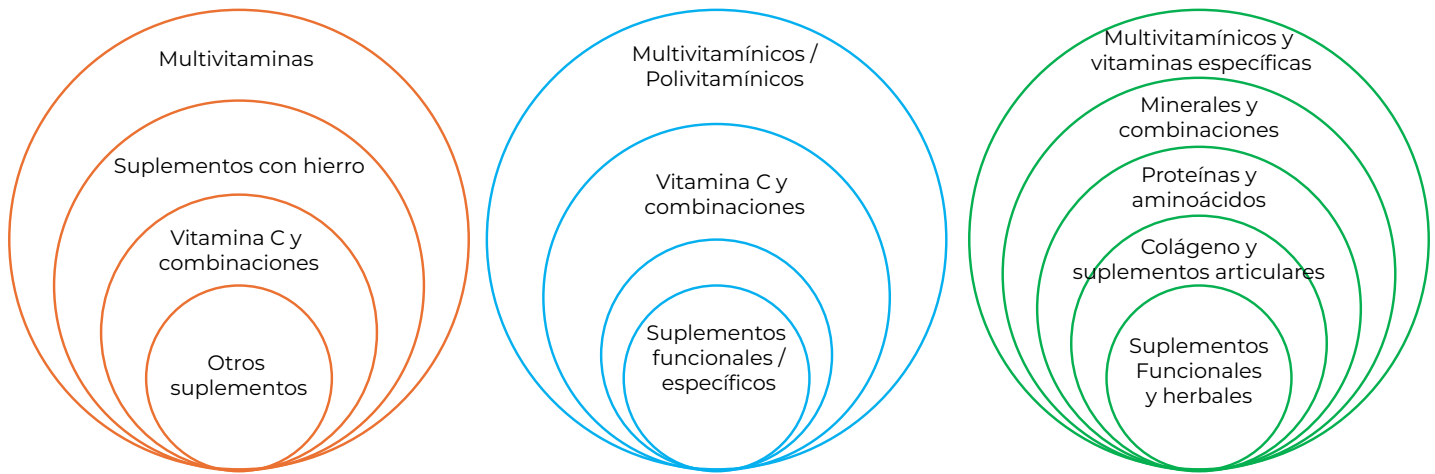
En la población Mexicana, la suplementación varía según la edad (Figura 1). En preescolares, los productos más consumidos incluyen multivitamínicos (como Vitalika Kids o Tri-Vi-Sol), suplementos con hierro (como Fer-In-Sol), vitamina c y combinaciones (destacando Redoxon infantil y SimiWell Kids gomitas vitamina C y zinc), así también otros suplementos funcionales como prebióticos y probióticos (tal es el caso de enterogermina y ácido butírico).

En la etapa de escolares, predominan también los multivitamínicos y polivitamínicos (como multivitamínico CentrumKids), las vitaminas C y sus combinaciones (Redoxon infantil, Forti Ositos), y suplementos funcionales específicos que incluyen fibras o probióticos (como el Active Fiber Complex, Probacilus), orientados a sostener el crecimiento y la función inmune.

En los adultos, la suplementación es más diversa, abarcando multivitamínicos y polivitamínicos (Nutrilite Double X, Bimin Polivitaminas), vitaminas individuales (como C, D, E y biotina), minerales en combinaciones (Zinc, Magnesio y Citrato de Magnesio), proteínas y aminoácidos (Whey Protein, Creatina X-Gear), colágeno y suplementos articulares (Colágeno hidrolizado, Glucosamina), así como suplementos funcionales y herbales (Omega-3, Cúrcuma, Rhodiola rosea). Estos hallazgos sugieren que mientras la suplementación infantil está enfocada en prevención nutricional básica, en adultos responde a una lógica más funcional, de salud y de rendimiento físico.

Figura 1.

Principales suplementos consumidos por grupo etario.



Nota: Se muestra la distribución del tipo de suplemento más utilizado en preescolares (círculos naranjas), escolares (círculos azules) y adultos (círculos verdes). En escolares y preescolares se observan principalmente el consumo de vitaminas y minerales individuales, mientras que en adultos predominan los multivitamínicos y suplementos de proteínas.

Estos datos nos llevan a consultar sobre la frecuencia de consumo de los suplementos alimenticios, observando que a nivel de grupo etario, los preescolares muestran los consumos más elevados en estados como Baja California, Ciudad de México y Quintana Roo, alcanzando un consumo promedio cercano a los 7 días por semana (Gráfica 4). Por su parte, los escolares registraron los mayores consumos en Hidalgo, Jalisco y Morelos, también con frecuencias cercanas a los 7 días, mientras que en otros estados como Sonora y Nuevo León los valores fueron mínimos o nulos. Entre los adultos, se observó un patrón más uniforme; Jalisco y Morelos destacaron con 7 días semanales de consumo promedio, mientras que Michoacán, Chihuahua y Durango presentaron los consumos más bajos, alrededor de 3 días por semana o menos.

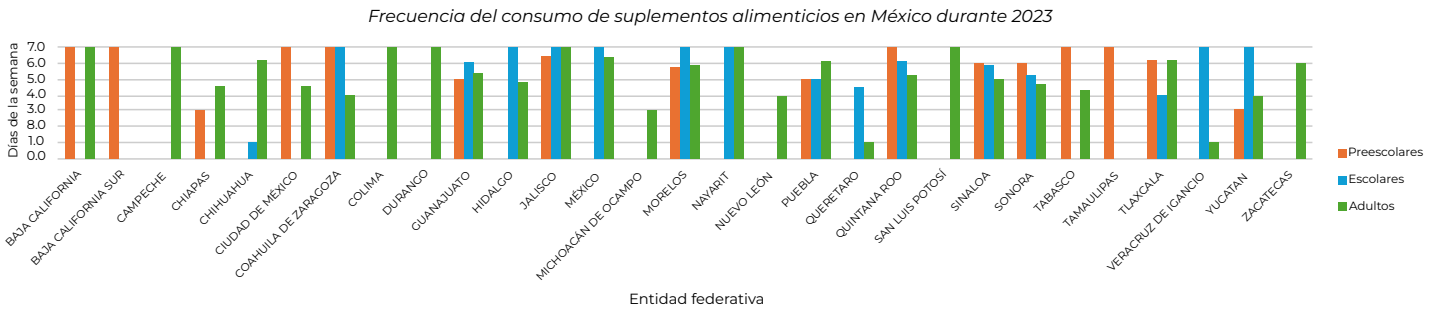
La frecuencia global por estado refleja que Jalisco (6.8), Morelos (6.2) y Quintana Roo (6.1) sobresalen por sus altos niveles de consumo, mientras que Michoacán (1.0) y Nuevo León (1.3) presentan las frecuencias más bajas. Este patrón sugiere que factores culturales, económicos y educativos podrían estar influyendo en las diferencias observadas entre estados.

Al analizar los patrones regionales, se identificaron diferencias marcadas entre el norte, centro y sur del país. En el norte, los preescolares y adultos lideran el consumo, mientras que los escolares presentan cifras nulas o muy bajas. En contraste, en el sur del país, estados como Quintana Roo, Yucatán y Chiapas presentan un patrón más equilibrado, donde todos los grupos etarios muestran consumos relativamente altos. La región centro del país, incluyendo entidades como Jalisco y Morelos, destaca por el consumo elevado en los tres grupos etarios, lo que contribuye a una mayor frecuencia nacional en estas entidades.

Además, al observar la distribución por grupo etario dentro de cada estado, se encontró que en la mayoría de los estados con consumo elevado en adultos, los escolares presentan frecuencias menores. Por otro lado, en estados con bajos consumos globales, los tres grupos etarios reportan frecuencias mínimas, sugiriendo un patrón homogéneo de bajo uso de suplementos.

Gráfica 3.

Frecuencia de consumo semanal de suplementos alimenticios por entidad federativa y grupo etario.



Nota: El color naranja representa a preescolares, el azul al grupo de escolares y el verde a los adultos. mientras que en adultos predominan los multivitamínicos y suplementos de proteínas.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio revelan una notable variabilidad en la frecuencia del consumo de suplementos alimenticios entre entidades federativas de México. Estados como Jalisco, Morelos y Quintana Roo destacan por sus altos niveles y frecuencia de consumo, mientras que Michoacán y Nuevo León presentan los más bajos. Esta heterogeneidad podría atribuirse a diversos factores sociodemográficos, culturales y educativos que influyen en los hábitos alimentarios y en la percepción de la salud en cada región.

En entidades como Jalisco y Morelos, el alto consumo de suplementos podría estar relacionado con una mayor conciencia sobre la salud y el bienestar. Estudios previos han identificado que los adultos jóvenes, especialmente aquellos de 18 a 30 años, consumen suplementos principalmente para mejorar la salud y aumentar la masa muscular, siendo las proteínas y los multivitamínicos los más utilizados (Bautista-Jacobo et al., 2024). Además, la influencia de entrenadores y nutriólogos en la recomendación de suplementos en estas regiones podría contribuir a un consumo más informado y frecuente.

La urbanización también podría jugar un papel crucial; en localidades urbanas, como las de Jalisco, se observa un mayor consumo de alimentos recomendables, como verduras y carnes, en comparación con las rurales (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2023b). Esta diferencia puede reflejar un acceso más fácil a suplementos alimenticios en zonas urbanas, donde la disponibilidad y la promoción de estos productos son más amplias.

Por otro lado, en estados como Michoacán y Nuevo León, el bajo consumo de suplementos podría estar vinculado a una menor educación nutricional y a la falta de acceso a servicios de salud que promuevan su uso adecuado. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020-2023 revela que solo uno de cada cuatro niños consume frutas y verduras recomendadas, mientras que dos de cada tres superan el consumo diario de azúcares (El País, 2025). Esta tendencia sugiere que, en algunas regiones, los hábitos alimentarios poco saludables prevalecen, lo que podría influir en la baja utilización de suplementos.

Además, la falta de regulación en la venta y prescripción de suplementos alimenticios en ciertas entidades puede llevar a un consumo inadecuado o nulo. La ausencia de políticas públicas efectivas en estas regiones podría contribuir a la desinformación y a la percepción de que los suplementos son necesarios o son seguros, sin un abordaje previo por parte del personal de salud.

Estudios anteriores han documentado patrones similares en el consumo de suplementos en diferentes grupos etarios. Por ejemplo, un estudio transversal en deportistas mexicanos durante la pandemia de COVID-19 encontró que los individuos mayores de 30 años consumían principalmente multivitamínicos, mientras que los de 18 a 30 años preferían las proteínas (Bautista-Jacobo et al., 2024). Esta diferencia en las preferencias puede reflejar distintas necesidades nutricionales y objetivos de salud en cada grupo de edad.

Asimismo, investigaciones en usuarios de gimnasios reportan que aproximadamente el 49.4% de los encuestados consumen suplementos alimenticios, siendo la proteína el suplemento más utilizado (Bautista-Jacobo et al., 2024). Sin embargo, solo el 20% de estos usuarios ha consultado a un nutriólogo para la recomendación de suplementos, lo que indica una posible falta de orientación profesional en el consumo de estos productos.

La auto prescripción podría ser otro de los factores del elevado consumo de suplementos alimenticios a nivel global y nacional, un estudio realizado en España evaluó la prevalencia del consumo de suplementos alimenticios, así como su finalidad, modo de uso, prescripción y lugar de adquisición (Baladia et al., 2022). Los hallazgos indican que el uso de suplementos es elevado, destacando como principales motivaciones la mejora de la salud, la pérdida de peso y el aumento del rendimiento deportivo. Asimismo, se evidencia que una proporción significativa de estos productos es autoadministrada, sin supervisión profesional (Baladia et al., 2022).

Los hallazgos de este estudio subrayan la necesidad de implementar políticas públicas que promuevan la educación nutricional y la regulación en la venta y prescripción de suplementos alimenticios. Es fundamental que las autoridades sanitarias trabajen en conjunto con profesionales de la salud para diseñar estrategias que fomenten el consumo informado y adecuado de suplementos, adaptadas a las características sociodemográficas y culturales de cada región.

Además, es crucial fortalecer la vigilancia de la comercialización de suplementos para garantizar que los productos disponibles en el mercado sean seguros y eficaces, y que la publicidad no induzca a un consumo irresponsable. La implementación de programas educativos en escuelas y comunidades puede ser una herramienta eficaz para sensibilizar a la población sobre los beneficios y riesgos asociados al uso de suplementos alimenticios.

Cabe mencionar que entre las fortalezas de este estudio se destaca el uso de datos provenientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2024, la cual constituye una fuente confiable, representativa a nivel nacional y con rigor metodológico estandarizado. Esto permite obtener una visión amplia del consumo de suplementos alimenticios en México, considerando diferentes grupos etarios y entidades federativas. Asimismo, el análisis comparativo entre regiones aporta información valiosa para comprender patrones de consumo diferenciados y para orientar estrategias de salud pública específicas.

Sin embargo, el estudio presenta ciertas limitaciones. En primer lugar, los datos se basan en autorreportes de los participantes, lo que puede introducir sesgos de memoria o de deseabilidad social, afectando la precisión de las respuestas. En segundo lugar, la ENSANUT no especifica el tipo, dosis ni composición de los suplementos consumidos, lo que impide evaluar la seguridad, eficacia o calidad de los productos reportados. Además, no se incluyen variables contextuales como nivel socioeconómico, nivel educativo o acceso a servicios de salud, que podrían ayudar a explicar con mayor detalle las diferencias observadas entre estados y grupos poblacionales. Uno de los principales sesgos encontrado en el análisis, es que a pesar de que los resultados fueron ajustados al número de personas encuestadas, en algunos estados la cantidad de encuestas fue mucho menor que en otros.

Otra limitación es el carácter transversal del estudio, que solo ofrece una instantánea en un momento determinado, sin permitir establecer causalidad ni cambios en el tiempo. Como se mencionó anteriormente, el consumo de los suplementos podría estar asociado a fortalecer el sistema inmune debido a enfermedades estacionales. A pesar de estas limitaciones, los hallazgos constituyen un punto de partida sólido para investigaciones posteriores y para el diseño de políticas públicas encaminadas a regular el mercado de suplementos alimenticios y fomentar su uso responsable.

CONCLUSIONES

El estudio evidenció una gran variabilidad en la frecuencia de consumo de suplementos alimenticios en México, diferenciada tanto por entidades federativas como por grupos etarios. Estados como Jalisco, Morelos y Quintana Roo presentaron las frecuencias más elevadas, mientras que Michoacán y Nuevo León mostraron los niveles más bajos.

Si bien los suplementos pueden representar una estrategia útil en situaciones específicas de deficiencia o aumento de requerimientos, su uso generalizado y sin supervisión médica plantea riesgos importantes para la salud pública. La carencia de una regulación estricta en su venta y la limitada educación nutricional en la población incrementan la probabilidad de un consumo inadecuado.

Los resultados de este estudio refuerzan la necesidad de diseñar políticas públicas que promuevan una regulación más estricta de los suplementos alimenticios y que fortalezcan la educación nutricional en todos los niveles de la población. Asimismo, se requiere impulsar investigaciones longitudinales que evalúen no solo la frecuencia de consumo, sino también la calidad, seguridad y efectos a largo plazo de estos productos en distintos grupos etarios y contextos regionales.

REFERENCIAS

- Baladia, E., Moñino, M., Martínez-Rodríguez, R., Miserachs, M., Russolillo, G., Picazo, Ó., Fernández, T., & Morte, V. (2022). Uso de suplementos nutricionales y productos a base de extractos de plantas en población española: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(3), 217–229
- Bautista-Jacobo, A., Mejía Núñez, R., & Hoyos Ruiz, G. (2024). Consumo de suplementos alimenticios durante la pandemia de COVID-19: Un estudio transversal en deportistas mexicanos. *Revista Mexicana de Nutrición Humana*, 44(1), 22-30.
 Recuperado de <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/download/484/376/4449>
- Council for Responsible Nutrition (CRN). (2020) Consumer Survey on Dietary Supplements. Available online: <https://www.crnusa.org/resources/2020-crn-consumer-survey-dietary-supplements>
- Djaoudene, O., Romano, A., Bradai, Y.D., Zebiri, F., Ouchene, A., Yousfi, Y., Amrane- Abider, M., Sahraoui-Remini, Y., Madani, K. A. (2023). A Global Overview of Dietary Supplements: Regulation, Market Trends, Usage during the COVID-19 Pandemic, and Health Effects. *Nutrients*, 15, 3320. <https://doi.org/10.3390/nu15153320>
- El País. (2025, junio 23). Cuatro de cada diez niños y adolescentes en edad escolar viven con sobrepeso y obesidad en México. El País. Recuperado de <https://elpais.com/mexico/2025-06-23/cuatro-de-cada-diez-ninos-y-adolescentes-en-edad-escolar-viven-con-sobrepeso-y-obesidad-en-mexico.html>
- Herrera, P. (2025, 21 de julio). Suplementos alimenticios: cuándo usarlos, riesgos y recomendaciones. UNAM Global. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/suplementos-alimenticios-riesgos-y-recomendaciones-unam/
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2023a). Bases de datos y cuestionarios para ENSANUT Continua 2023 [ENSANUT Continua Data and Questionnaires]. ENSANUT Continua 2023.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2023b). Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Recuperado de <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/32-Consumidores.de.alimentos-ENSANUT2022-14785-72521-3-10-20230620.pdf>
- Ley General de Salud (2024). [Artículo 215, fracción V]. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>
- Romero-Martínez M., Shamah-Levy T., Barrientos-Gutiérrez T., Cuevas-Nasu L., BautistaArredondo S., Colchero M.A., Gaona Pineda E.B., Martínez-Barnetche J., AlpucheAranda C., Gómez-Acosta L.M., Mendoza-Alvarado L.R., Rivera-Dommarco J., Lazcano-Ponce E. (2023) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2023: metodología y avances de la Ensanut Continua 2020-2024. *Salud Publica Mex.*;65:394-401. <https://doi.org/10.21149/15081>
- Thakkar, S.; Anklam, E.; Xu, A.; Ulberth, F.; Li, J.; Li, B.; Hugas, M.; Sarma, N.; Crerar, S.; Swift, S.; et al. (2020) Regulatory Landscape of Dietary Supplements and Herbal Medicines from a Global Perspective. *Regul. Toxicol. Pharmacol.*, 114, 104647.