



[Página Principal](#) → [Medicinas, hierbas y suplementos](#) → [Hierbas y suplementos](#) → Gelatina

Dirección de esta página: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/1051.html>

Gelatina

¿Qué es?

La gelatina es una proteína producida a partir de productos de origen animal.

La gelatina se usa para bajar de peso y para el tratamiento de la osteoartritis, la artritis reumatoide y los huesos frágiles (osteoporosis). Algunas personas también la utilizan para fortalecer los huesos, las articulaciones y las uñas. La gelatina se usa también para mejorar la calidad del cabello y para acortar el tiempo necesario para la recuperación después del ejercicio y de una lesión relacionada con el deporte.

En la industria manufacturera, la gelatina se utiliza para la preparación de alimentos, cosméticos y medicamentos.

¿Qué tan efectivo es?

Natural Medicines Comprehensive Database (La Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales) clasifica la eficacia, basada en evidencia científica, de acuerdo a la siguiente escala: Eficaz, Probablemente Eficaz, Posiblemente Eficaz, Posiblemente Ineficaz, Probablemente Ineficaz, Ineficaz, e Insuficiente Evidencia para Hacer una Determinación.

La clasificación de la eficacia para este producto es la siguiente:

Insuficiente evidencia para hacer una determinación para...

- **Un tipo de artritis llamada osteoartritis.** Existe cierta evidencia clínica que indica que la gelatina podría aliviar el dolor y mejorar el funcionamiento de las articulaciones en los pacientes con osteoartritis.
- **Los huesos frágiles (osteoporosis).**
- **El fortalecimiento de los huesos y articulaciones.**

- **El fortalecimiento de las uñas.**
- **Mejorar la calidad del cabello.**
- **La pérdida de peso.**
- **El acortamiento del tiempo necesario para la recuperación después del ejercicio y de una lesión relacionada con el deporte.**
- **Otras afecciones.**

Se necesitan más pruebas para evaluar la eficacia de la gelatina para estos usos.

¿Cómo funciona?

La gelatina contiene colágeno, que es uno de los materiales que forman el cartílago y los huesos. Por ello, algunas personas piensan que la gelatina podría ayudar para la artritis y otros problemas de las articulaciones.

¿Hay preocupación por la seguridad de su uso?

La gelatina **PROBABLEMENTE ES SEGURA** para la mayoría de las personas en las cantidades en las que se encuentra en los alimentos y **POSIBLEMENTE ES SEGURA** en las cantidades más grandes que se utilizan como medicina. Hay cierta evidencia que indica que la gelatina en dosis de hasta 10 gramos al día se puede usar de manera segura por un máximo de 6 meses.

La gelatina puede producir un sabor desagradable, una sensación de pesadez en el estómago, hinchazón, ardor de estómago y eructos. La gelatina puede causar reacciones alérgicas en algunas personas.

Existe cierta preocupación por la seguridad de la gelatina, ya que proviene de fuentes animales. Algunas personas están preocupadas de que las prácticas inseguras de fabricación podrían dar lugar a la contaminación de los productos de gelatina con tejidos de animales enfermos incluyendo aquellos que podrían transmitir la enfermedad de las vacas locas (encefalopatía espongiforme bovina). Aunque este riesgo parece ser bajo, muchos expertos aconsejan no usar suplementos de origen animal como la gelatina.

Advertencias y precauciones especiales:

Embarazo y lactancia: No se tiene suficiente información sobre el uso de la gelatina en cantidades medicinales durante el embarazo y la lactancia. Sea precavida y evite su uso.

¿Existen interacciones con medicamentos?

No se sabe si este producto interactúa con algún medicamento.

Si está tomando medicamentos, converse con su proveedor de atención médica antes de empezar a tomar este producto.

¿Existen interacciones con hierbas y suplementos?

No se conoce ninguna interacción con hierbas y suplementos.

¿Existen interacciones con alimentos?

No se conoce ninguna interacción con alimentos.

¿Qué dosis se utiliza?

La dosis adecuada de gelatina depende de varios factores como la edad del usuario, la salud y varias otras condiciones. En este momento no hay suficiente información científica para determinar un rango de dosis apropiado para la gelatina. Tenga en cuenta que los productos naturales no son siempre necesariamente seguros y las dosis pueden ser importantes. Asegúrese de seguir las instrucciones pertinentes en las etiquetas del producto y consulte con su farmacéutico o médico o profesional de la salud antes de usarlos.

Otros nombres

Collagen Hydrolysate, Collagène Dénaturé, Collagène Hydrolysé, Collagène Marin Hydrolysé, Denatured Collagen, Gelatine, Gélatine, Gélatine Hydrolysée, Hydrolised Collagen, Hydrolysed Collagen, Hydrolyzed Collagen, Hydrolyzed Collagen Protein, Hydrolyzed Gelatin, Marine Collagen Hydrolysate, Protéine de Collagène Hydrolysé.

Metodología

Para saber más sobre cómo este artículo fue escrito, refiérase a la metodología [<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/methodology-sp.html>] de la *Base exhaustiva de datos de medicamentos naturales*.

Referencias

1. Miller, L. G. Observations on the distribution and ecology of Clostridium botulinum type E in Alaska. Canadian Journal of Microbiology 1982;21:926. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=&dopt=Abstract]
2. Kawahara H, Tanaka K, Ikura Y, Akasawa A, Saito H. The incidence of gelatin allergy among atopic children in Japan. J Allergy Clin. Immunol. 1998;103:321-325.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=&dopt=Abstract]

3. Morganti, P and Fanrizi, G. Effects of gelatin–glycine on oxidative stress. *Cosmetics and Toiletries (USA)* 2000;115:47–56. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=&dopt=Abstract]
4. Unknown author. Clinical trial finds Knox NutraJoint has benefits in mild osteoarthritis. 10–1–2000. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=&dopt=Abstract]
5. Morganti P, Randazzo S Bruno C. Effect of gelatin/cystine diet on human hair growth. *J Soc Cosmetic Chem (England)* 1982;33:95–96. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=&dopt=Abstract]
6. Vine, R. E. Harkness T. Browning and C. Wagner. *Winemaking from Grape Growing to Market Place*. Gaithersburg: Aspen;1999. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=&dopt=Abstract]
7. McWilliams, M. *Foods– Experimental Perspectives (4th ed)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall;2001. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=&dopt=Abstract]
8. Nakayama, T., Aizawa, C., and Kuno–Sakai, H. A clinical analysis of gelatin allergy and determination of its causal relationship to the previous administration of gelatin–containing acellular pertussis vaccine combined with diphtheria and tetanus toxoids. *J Allergy Clin.Immunol.* 1999;103(2 Pt 1):321–325. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=9949325&dopt=Abstract] .
9. Sakaguchi, M. and Inouye, S. Two patterns of systemic immediate–type reactions to Japanese encephalitis vaccines. *Vaccine* 1998;16:68–69. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=9607011&dopt=Abstract] .
10. No authors listed. A randomized trial comparing the effect of prophylactic intravenous fresh frozen plasma, gelatin or glucose on early mortality and morbidity in preterm babies. The Northern Neonatal Nursing Initiative [NNNI] Trial Group. *Eur J Pediatr.* 1996;155:580–588. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=8831082&dopt=Abstract] .

Documento revisado – 02/14/2015

Esta fuente de recursos sobre medicinas, con derechos de autor y basada en evidencia, es proporcionada por *Natural Medicines Comprehensive Database Consumer Version* (Versión para el Consumidor de la Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales). *Natural Medicines*

Comprehensive Database no se hace responsable por las posibles consecuencias relacionadas con el uso de cualquier producto. Esta monografía no reemplaza las recomendaciones de un profesional de la salud y no se debería usar para el diagnóstico o el tratamiento de cualquier condición médica.

Derechos de Autor © 1995 – 2016 Therapeutic Research Center,
editores de Natural Medicines, Prescriber's Letter, Pharmacist's Letter.



Todos los derechos reservados. Para información científica sobre los medicamentos naturales, los profesionales pueden consultar la Versión Profesional de [Natural Medicines](#).

U.S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894
U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health
Página actualizada 16 septiembre 2016