

# OTROS SUPLEMENTOS

| Suplemento                                 | ¿Qué es y para qué sirve?  | Consideraciones de Seguridad Clave   | Posibles Riesgos / Efectos Secundarios   |
|--|--|--|--|
| Creatina Monohidrato                       | Sustancia natural que aumenta la fuerza y la energía durante ejercicios intensos y repetidos (como levantar pesas), favoreciendo las adaptaciones musculares a largo plazo.                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocida como segura y eficaz por autoridades científicas.</li> <li>- Dosis de mantenimiento estándar: 3 a 5 gramos/día.</li> <li>- Es fundamental mantener una adecuada hidratación</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leve aumento de peso inicial por retención de agua intracelular.</li> <li>- Molestias gastrointestinales con dosis muy altas o en personas sensibles.</li> </ul>                                    |
| Magnesio                                   | Mineral esencial implicado en cientos de procesos, incluyendo la función nerviosa y muscular, la producción de energía y la regulación del sueño. Su demanda aumenta con el ejercicio intenso. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede mejorar la calidad del sueño y la recuperación.</li> <li>- Se recomiendan formas de alta biodisponibilidad como el bisglicinato.</li> <li>- La suplementación debe basarse en la dieta individual y posible déficit.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dosis elevadas pueden tener efecto laxante.</li> <li>- Puede interactuar con algunos medicamentos (consultar con profesional).</li> </ul>   |
| Multivitamínico Complejo                   | Combinación de vitaminas y minerales que actúa como un "seguro nutricional" para cubrir posibles carencias en una dieta que no sea óptima o muy restrictiva.                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No sustituye una alimentación variada y equilibrada.</li> <li>- Puede ser útil en períodos de alto estrés físico o académico.</li> <li>- Se desaconseja el consumo indiscriminado y las mega-dosis.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- El exceso crónico de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) puede acumularse en el organismo y ser perjudicial.</li> </ul>   |
| Proteína en Polvo (Suero, Caseína, Vegana) | Concentrado proteico que ayuda a alcanzar los requerimientos diarios de proteína necesarios para la reparación y el crecimiento del tejido muscular después del entrenamiento.                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es un complemento, no un sustitutivo de las comidas principales.</li> <li>- Su necesidad debe evaluarse individualmente según la dieta global.</li> <li>- Priorizar siempre el consumo de proteínas a través de alimentos.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Molestias digestivas (hinchazón, gases) en algunas personas, especialmente con intolerancia a la lactosa (en sueros no aislados).</li> <li>- Consumo excesivo innecesario a largo plazo.</li> </ul> |
| Vitamina D3                                | Hormona liposoluble crucial para la salud ósea, la función muscular, el sistema inmunológico y el bienestar general. La deficiencia es común, incluso en jóvenes.                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La suplementación debe iniciarse solo tras un diagnóstico de deficiencia mediante análisis de sangre.</li> <li>- La dosis debe ser prescrita y controlada por un médico.</li> <li>- La exposición solar segura es la fuente principal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La suplementación incontrolada y a dosis muy altas puede provocar toxicidad (hipercalcemia), con daños renales y cardiovasculares.</li> </ul>   |