

O T R O S      S U P L E M E N T O S

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>