



LISTA DE COMPLEMENTOS NUTRICIONALES PARA DEPORTISTAS
(FORMULAS MODULARES PROTEÍNICAS, DE HIDRATOS DE CARBONO Y POLIMÉRICAS, VITAMINAS,
ELEMENTOS INORGANICOS, ACIDOS GRASOS OMEGA-3, LIPOTRÓPICOS)

Dr. José Clemente Ibarra Ponce de León
Director de Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Por Compromiso Integral de México con los Atletas (CIMA):

Lic. en Nut. Lozada Basulto Dihoman

ME Franco Sánchez José Gilberto

PARTICIPANTES

Por el Centro Paralímpico Mexicano (CEPAMEX):

Dra. Patiño Márquez Norma Angélica

Lic. en Nut. Lara Cortázar Bricia

Por el Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR):

Lic. en Nut. Peralta Sánchez Ángeles

Por el Instituto Nacional de Rehabilitación (INR):

Lic. en Nut. Morales Estrella Myrna Guadalupe

Lic. en Nut. Hernández Valencia Sandra Elvia

M en C Salas Romero Rebeca

M en C Pegueros Pérez Andrea

INDICE

| | |
|---------------------------|---|
| INTRODUCCIÓN | 5 |
|---------------------------|---|

| | |
|---|---|
| RECOMENDACIONES GENERALES DE USO | 7 |
|---|---|

I. COMPLEMENTOS DE FORMULACIÓN ENERGÉTICA

1. Fórmulas Poliméricas

1.1 Fórmulas Estándar

| | |
|------------------------------------|----|
| Boost Regular Líquido..... | 9 |
| Byn fórmula equilibrada..... | 10 |
| Complebyn..... | 10 |
| Deilém..... | 10 |
| Edanec Líquido..... | 11 |
| Ensure Estándar Líquido/Polvo..... | 12 |
| Ensure High Calcium Líquido..... | 12 |
| Ensure Plus Creme..... | 13 |
| Ensure Polvo..... | 13 |
| Enterex Líquido..... | 14 |
| Frebini..... | 14 |
| Fresubin..... | 15 |
| Fresubin D..... | 15 |
| Fresubin Plus..... | 16 |
| Nutre-T..... | 16 |
| Sustagen Polvo..... | 17 |

1.2 Fórmulas altas en fibra

| | |
|-------------------------------------|----|
| Ensure con Fibra Líquido/Polvo..... | 17 |
| Fresubin polvo con fibra..... | 18 |
| Fresubin Fibra Líquido..... | 18 |

1.3 Fórmulas con elevado aporte energético en un volumen bajo (restricción hídrica)

| | |
|--------------------------------|----|
| Boost Plus Líquido..... | 18 |
| Ensure Plus..... | 19 |
| Ensure Plus Fresh Líquido..... | 19 |
| Ensure Plus HE Líquido..... | 20 |
| Ensure TwoCal Líquido..... | 20 |

1.4 Fórmulas Recomendadas que Favorecen el Tránsito Intestinal

| | |
|--------------------------|----|
| Enrich Plus Líquido..... | 21 |
| Ensure FOS Líquido..... | 21 |

2. Fórmulas de Hidratos de Carbono

2.1 Modulares (Solo aportan un nutrimento)

| | |
|---------------|----|
| Polycose..... | 22 |
|---------------|----|

3. Fórmulas Proteínicas

3.1 Modulares (Sólo aportan un nutrimento)

| | |
|-----------------------|----|
| Casec..... | 22 |
| Protebyn Líquido..... | 23 |

3.2 Altos en Proteínas

| | |
|------------------------------------|----|
| Boost High Protein (Sustacal)..... | 23 |
| Edanec HN..... | 24 |
| Ensure Hiperproteico Líquido..... | 24 |
| Promote Líquido..... | 25 |
| Protevit Polvo..... | 25 |

4. Fórmulas con Indicaciones Terapéuticas Especiales

4.1 Insuficiencia Renal

| | |
|--------------|----|
| Nepro..... | 26 |
| Suplena..... | 26 |

4.2 Diabéticos, Resistencia a la Insulina, Intolerancia a los Hidratos de Carbono

| | |
|----------------------------|----|
| Boost Glucosa Control..... | 27 |
| Enterex Diabetic..... | 27 |
| Gluserna..... | 28 |

II VITAMINAS Y ELEMENTOS INORGÁNICOS (Minerales)

1. Vitaminas Liposolubles

1.1 Vitamina E

| | |
|---------------------|----|
| Alfavit-Eoxi..... | 29 |
| Eternal..... | 29 |
| Vitamina E-400..... | 29 |

| | |
|--|----|
| 1.2 Vitamina A | |
| Betacaroteno..... | 29 |
| 1.3 Vitamina D | |
| Adecaps..... | 29 |
| 2. Vitaminas Hidrosolubles | |
| 2.1 Vitaminas del Complejo B | |
| Benexol..... | 30 |
| Complejo B con Hierro y Zinc..... | 30 |
| B-Banner..... | 30 |
| Bedoyecta tri..... | 30 |
| Tribedoce..... | 31 |
| Pangavit B..... | 31 |
| 2.2 Vitamina C | |
| Cevalin tabletas masticables..... | 31 |
| Cevalin Tablet as efervescentes..... | 31 |
| Cevalin Infantil..... | 31 |
| Cevalin Inyectable..... | 31 |
| Redoxon Tablet as efervescentes..... | 32 |
| Redoxon Forte Tablet as efervescentes..... | 32 |
| Redoxon Tablet as masticables..... | 32 |
| 3. Multivitamínicos | |
| Adekon..... | 32 |
| Adekon C..... | 32 |
| Bedoyecta..... | 33 |
| Bedoyecta pediátrica..... | 33 |
| Berocca..... | 33 |
| Bioprotect..... | 33 |
| Centrum Fórmula Balanceada..... | 34 |
| Centrum Junior..... | 34 |
| Centrum Silver..... | 35 |
| Diabion..... | 35 |
| Gelcavit..... | 35 |
| Glutafos C..... | 36 |
| Protecaps..... | 36 |
| Stresstabs 600..... | 36 |
| Stresstabs con Hierro..... | 36 |

| | |
|------------------------------|----|
| Stresstabs 600 con Zinc..... | 37 |
| Supradyn..... | 37 |
| Vivioptal..... | 37 |

4. Elementos Inorgánicos (Minerales)

4.1 Hierro con Vitaminas y Ácido Fólico

| | |
|------------------------|----|
| A.F. Valdecasas..... | 38 |
| Dialeli AF..... | 38 |
| Ferranina Complex..... | 38 |
| Ferranina Fol..... | 38 |
| Ferranina I.M..... | 39 |
| Ferrivax F..... | 39 |
| Ferro Fólico 500..... | 39 |
| Ferrotemp..... | 39 |

4.2 Calcio

| | |
|---------------------|----|
| Caltrate 600..... | 40 |
| Caltrate 600+D..... | 40 |
| Caltrate 600+M..... | 40 |

III ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 Y LIPOTRÓPICOS

1. Ácidos Grasos Omega-3

| | |
|------------------------|----|
| Emulsión de Scott..... | 41 |
|------------------------|----|

2. Lipotrópicos

| | |
|--|----|
| Cardispan (ampolleta, solución, tabletas)..... | 42 |
| Lipovitasi-OR..... | 42 |
| Lipovitasi-D..... | 42 |

ANEXO I

| | |
|---|----|
| Funciones y fuentes de vitaminas y elementos inorgánicos (minerales)..... | 43 |
|---|----|

| | |
|---------------------------|----|
| BIBLIOGRAFIA | 46 |
|---------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| GLOSARIO | 47 |
|-----------------------|----|

PRESENTACIÓN

En la actualidad la Alimentación y Nutrición de la población en general ha tomado un papel importante debido a los beneficios en el control de peso, mejoras en el estado de salud y control de enfermedades de las llamadas crónico degenerativas (diabetes, obesidad, hipertensión, entre otras), además de la mejora en la calidad de vida. En el caso particular de la actividad física y el deporte, la Alimentación y Nutrición tiene un papel fundamental dentro de la preparación del atleta, por lo que es considerada como el “entrenamiento invisible”; por otro lado la American Dietetic Association y la Dietetic of Cánada recomiendan la selección apropiada de alimentos y líquidos, horarios de alimentos, el consumo de complementos que mantengan la salud y el óptimo rendimiento deportivo.

Dada la importancia que tiene este tema en el ámbito, en eventos internacionales como “II Congreso Mundial del COI de Ciencias del deporte”, el I Congreso Mundial de Nutrición deportiva y en el Simposium Internacional de Nutrición de Deporte, se han abordado de forma permanente las consideraciones y la relevancia que tiene la Alimentación del Atleta.

En la actualidad en México no existe información específica sobre el manejo nutricional del deportista en sus diferentes modalidades, como resultado de ello se ha generado el uso y abuso de productos de complementación alimentaria cuyo fundamento de uso está basado principalmente en la información de la mercadotecnia y no en una revisión de información con soporte científico que considere las propiedades, beneficios y consecuencias del uso de estos productos.

Por lo anterior surge la necesidad de dar inicio a la generación de información que de pauta a establecer una “Guía de Atención

Específica al Deportista Mexicano”, que en este caso particular del documento se enfocará específicamente al uso de complementación alimentaria.

INTRODUCCIÓN

La Alimentación y Nutrición aplicada a la actividad física y el deporte, tiene como objetivo principal proveer de la energía y nutrimentos necesarios para el desempeño físico deportivo, independientemente de la especialidad deportiva que se practique, y cuyo resultado contribuye en la modificación de la composición corporal ya que depende de la ingesta energética impactando directamente en el estado de salud del atleta.

Uno de los factores principales de la Alimentación en el deportista es la cantidad de energía de consumo habitual, considerando las características del atleta, puesto que en algunos casos se eleva en un 100 % de la tasa metabólica basal. Aún cuando el consumo de energía se encuentra elevado es necesario respetar su distribución entre sus diferentes sustratos para no perder el equilibrio de la alimentación. Sin embargo dado que en algunos casos el gasto energético es muy elevado y no se alcanza a cubrir con la alimentación, es viable evaluar la prescripción de los complementos nutricionales.

Nutrimentos energéticos

Hidratos de carbono (HC) carbohidratos

Es el nutrimento de mayor importancia para las actividades de alta intensidad. La liberación de energía a través de los HC, es hasta

tres veces mayor que con las grasas. Sin embargo el problema de los HC es que las reservas en el organismo son pequeñas y por lo tanto se agotan en ejercicios de alta intensidad, por lo que se empieza a utilizar proteínas como fuente energética, provocando elevación en la producción de amoníaco y sus metabolitos derivados que aumenta la fatiga. El consumo adecuado de HC en la dieta habitual y realizando algunas cargas previas de éstos en ocasiones especiales del entrenamiento, reduce la posibilidad de utilizar a las proteínas como fuente energética evitando llegar a la fatiga y se experimenta una mejora en el rendimiento físico. Es por ello que se recomienda que en cada tiempo de comida, así como en las colaciones (refrigerios) debe de estar presente este nutrimento.

La recomendación universal es el consumo de HC complejos y simples en diferentes proporciones, que sean de fácil digestión complementado con una adecuada hidratación para favorecer su digestión y metabolismo.

Por otro lado la fibra dietética es un tipo de HC necesario para llevar una dieta correcta, y la cantidad mínima recomendable se regulará de acuerdo a las necesidades del deportista ya que cumple un papel importante en la digestión.

Lípidos (grasas)

Energía concentrada pero de lenta absorción, sin embargo la utilización de estas como resultado del entrenamiento reduce el empleo de las reservas corporales de HC y retrasa la fatiga. De esta manera se optimiza el rendimiento físico.

La recomendación de las grasas es de menos del 30% del total del valor calórico de la dieta (VCD). El tipo de grasas indicadas son las

de origen vegetal, monoinsaturadas y poliinsaturadas y evitar las grasas de origen animal o grasas saturadas.

Proteínas y Aminoácidos

Dentro de las funciones de las proteínas se encuentra la estructural, es decir para la construcción de tejidos como los músculos; también son importantes para la regeneración de tejidos y la actividad enzimática. Los aminoácidos son las unidades estructurales de las proteínas y actúan en diferentes rutas metabólicas.

El requerimiento se ha establecido en 1.2 g a 2.0 g de proteínas por Kg de peso al día considerando que durante el ejercicio físico de alta intensidad los aminoácidos se utilizan como energía oxidativa.

Cuando un atleta lleva una dieta baja en calorías, el requerimiento de proteínas es insuficiente para compensar la pérdida neta de nitrógeno del organismo lo cual influirá sobre los procesos de síntesis y la adaptación al entrenamiento. Esto se ve reflejado principalmente en deportes por división de peso, en gimnasia, carreras de fondo, y en deportistas con esquemas vegetarianos, entre otros.

Cabe señalar que el consumo de alimentos ricos en proteína o en su defecto el de productos de complementación alimentaria de proteína y aminoácidos no tiene relación proporcional al incremento de masa muscular y tampoco en el rendimiento físico, pero si puede ocasionar incremento de peso corporal al no ser utilizadas.

Nutrientes no energéticos

Vitaminas

Las vitaminas son de los nutrientes más estudiados debido a las diversas funciones metabólicas que presentan y varias de ellas están relacionadas con el metabolismo de HC y de proteínas. Estas son esenciales dentro de la alimentación del atleta y en caso de la carencia de alguna de estas se observará una disminución en el metabolismo, si esto se prolonga se producirá una disminución del rendimiento deportivo e incluso la aparición de enfermedades. Dentro de las funciones de las vitaminas se encuentran la de antioxidantes el cual está relacionado con la protección de los tejidos y las células. El consumo de complementos de vitaminas está indicado en el déficit de ellas, cuando exista una dieta muy baja en calorías, en periodos de entrenamiento intensivo en conjunto con una ingesta limitada de algunos alimentos, principalmente para el control de peso cuando este es una determinante para la competencia.

El consumo de vitaminas dirigido a la mejora del rendimiento deportivo no ha sido comprobado, por lo que el consumo de estas por encima de la ingesta diaria recomendada (IDR) no debe ser indicada.

Elementos inorgánicos (minerales)

Son nutrientes esenciales para el sistema musculoesquelético y para otras actividades biológicas. El ejercicio físico está asociado a la pérdida de estos elementos a través del sudor y de la orina en la fase posterior al ejercicio. Cabe señalar que el consumo de elementos inorgánicos se ve afectado por la calidad de la dieta habitual y la cantidad de energía consumida.

Las indicaciones más frecuentes para que los atletas consuman algún complemento de este tipo, es el consumo bajo en energía por control de peso para la división. En el caso de los atletas que lleven un esquema vegetariano, una de las deficiencias que se registran es el Hierro, y en los casos donde se experimenta la pérdida de líquidos y electrolitos se deberán reponer Sodio, Potasio y Cloruro, por medio de alguna bebida o en alimentos que los contengan. Las fuentes principales son las frutas y las verduras.

Se encuentran algunos elementos inorgánicos como el Cobre, Cromo y el Selenio a los cuales se les han adjudicado propiedades antioxidantes, por lo que es importante mantener su consumo a través de alimentos que aporten estos nutrientes o se tenga una dieta alta en HC simples.

RECOMENDACIONES GENERALES DE USO

Las siguientes recomendaciones resumen la posición de la American Dietetic Association, Dietitians of Canada y del American College of Sports Medicine en cuanto a nutrición y energía para adultos activos y atletas competitivos. Estas recomendaciones generales pueden ser ajustadas por expertos en nutrición deportiva para adecuarse a cada individuo considerando su estado de salud, deporte, necesidades nutricias, preferencias en alimentos, peso corporal y objetivos en la composición corporal.

- Las recomendaciones del consumo de HC para atletas oscilan en un rango de 6 a 10 g/kg de peso corporal al día. Los carbohidratos mantienen los niveles de glucosa sanguínea durante el ejercicio y reemplazan al glucógeno muscular. La cantidad requerida depende de la cantidad total de energía

gastada por el atleta diariamente, el tipo de deporte, género y condiciones ambientales.

- Las recomendaciones de proteínas para atletas de resistencia y fuerza oscilan en un rango de 1.2 a 1.7 g/Kg de peso corporal al día. Estas recomendaciones pueden ser alcanzadas por lo general únicamente con la dieta, sin el uso de suplementos con proteína o amino ácidos. Es necesaria la ingesta de suficiente energía para mantener el peso corporal, el uso óptimo de las proteínas y el rendimiento deportivo.
- La ingesta de lípidos debe oscilar entre un 20% y 35% del total de la energía ingerida. Consumir menos del 20% de la energía a partir de los lípidos no beneficia el rendimiento. Los lípidos son de gran importancia en la dieta de los atletas ya que son una fuente de energía, vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. No se recomiendan dietas altas en lípidos para los atletas.
- En general, no se requiere la ingesta de suplementos de vitaminas y minerales si un atleta consume la energía adecuada a partir de los alimentos para mantener el peso corporal. Deben seguirse las recomendaciones de suplementación, no relacionado con el ejercicio, como el consumo de ácido fólico por mujeres en edad gestante. Un suplemento multivitamínico/mineral puede ser apropiado si un atleta se encuentra a dieta, eliminando en forma habitual alimentos o grupos de alimentos, está enfermo o en recobro de alguna lesión, o tiene deficiencia específica de algún micronutriente. La suplementación con nutrientes únicos puede ser apropiada por razones específicas médicas o nutricionales (por ejemplo los suplementos con hierro para corregir la anemia por deficiencia del mismo).
- Los atletas vegetarianos pueden estar en riesgo de consumir bajos niveles de energía, proteína, lípidos y micronutrientes clave

como el hierro, calcio, vitamina D, riboflavina, zinc y vitamina B₁₂. Se recomienda consultar con un Nutriólogo del Deporte para prevenir estos problemas en la nutrición.

1. Fórmulas Poliméricas

1.1 Fórmulas Estándar

BOOST REGULAR Líquido

Laboratorio: Nestlé

Información Nutrimental

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 240 |
| Proteínas (g) | 10 |
| Lípidos (g) | 4 |
| Hidratos de Carbono (g) | 41 |
| Agua (g) | 200 |

COMPLEMENTOS DE FORMULACIÓN ENERGÉTICA

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-----|
| Vitamina A (µg ER) | 375 | Sodio (mg) | 130 |
| Beta-caroteno (µg) | 0.38 | Potasio (mg) | 400 |
| Vitamina D (µg) | 4 | Cloruro (mg) | 340 |
| Vitamina E (mg ET) | 20 | Fosforo (mg) | 300 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Calcio (mg) | 300 |
| Vitamina K (µg) | 30 | Magnesio (mg) | 100 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 4.5 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.43 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.7 | Cobre (mg) | 0.5 |
| Vitamina B12 (µg) | 2.1 | Yodo (µg) | 38 |
| Niacina (mg) | 5 | Manganeso (mg) | 0.7 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.5 | Cromo (µg) | 30 |
| Colina (mg) | 50 | Molibdeno (µg) | 20 |
| Biotina (µg) | 75 | Selenio (µg) | 18 |
| Acido Fólico (µg) | 140 | | |

Uso Clínico

- Para personas que no tienen una necesidad específica pero quieren mejorar su alimentación.

BYN FORMULA EQUILIBRADA Polvo

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 120 g | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 500 |
| Proteínas (g) | 21 |
| Lípidos (g) | 11 |
| Hidratos de Carbono (g) | 81 |

Uso Clínico.

- Requerimientos altos de proteínas

Indicaciones para Deportistas.

- Para atletas que tiene la necesidad de aumentar el consumo energético y proteínico.
- En caso de los adolescentes que necesitan aumentar el consumo de proteínas por brote de crecimiento, sin desequilibrar su dieta.
- Puede ser utilizado como colación.

COMPLEBYN

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 30 g | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 113.7 |
| Proteínas (g) | 7.26 |
| Lípidos (g) | 0.9 |
| Hidratos de Carbono (g) | 19.14 |

| | |
|------------|-------|
| | |
| Sodio (mg) | 122.1 |

Uso Clínico

- Recomendada para niños a partir de los 6 años de edad, adolescentes, adultos y adultos mayores.

DEILÉM

Laboratorio: NUCITEC

Información Nutricional

| Porción | |
|-------------------------|-----------|
| Kcal | 310/sobre |
| Proteínas (g) | 12.6 |
| Lípidos (g) | 0.81 |
| Hidratos de Carbono (g) | 63.0 |

| Vitaminas | | | |
|----------------------|---------|-------------------|-------|
| Vitamina A (UI) | 1184.16 | Ac. Aspártico (g) | 0.81 |
| Vitamina D (UI) | 94.95 | Serina (g) | 0.36 |
| Vitamina E (UI) | 7.35 | Histidina (g) | 0.27 |
| Vitamina C (mg) | 54.75 | Prolina (g) | 0.57 |
| Vitamina K (µg) | 13.35 | Glicina(g) | 0.48 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.48 | Alanina (g) | 0.6 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.60 | Triptofano (g) | 0.15 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.69 | Valina (g) | 1.02 |
| Vitamina B12 (µg) | 2.16 | Minerales | |
| Niacina (mg) | 7.17 | Sodio (mg) | 186 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 3.72 | Potasio (mg) | 318 |
| Colina (mg) | 24.51 | Cloruro (mg) | 285 |
| Biotina (µg) | 113.4 | Fosforo (mg) | 150 |
| Acido Fólico (mg) | 0.15 | Calcio (mg) | 150 |
| Aminoácidos | | Magnesio (mg) | 66.7 |
| Glutamina (g) | 1.56 | Zinc (mg) | 3.0 |
| Isolucina (g) | 1.02 | Hierro (mg) | 3.0 |
| Leucina (g) | 2.04 | Cobre (mg) | 0.33 |
| Lisina (g) | 0.63 | Yodo (µg) | 24.03 |
| Metionina (g) | 0.45 | Manganeso (mg) | 0.48 |
| Fenilalanina (g) | 0.60 | Cromo (µg) | 18 |
| Tirosina (g) | 0.09 | Molibdeno (µg) | 15 |
| Treonina (g) | 0.48 | Selenio (µg) | 15 |
| Arginina (g) | 1.08 | | |

EDANEC Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 100 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 101 |
| Proteínas (g) | 4 |
| Lípidos (g) | 3.4 |
| Hidratos de Carbono (g) | 13.56 |
| Agua (g) | 84.9 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 108 | Sodio (mg) | 88 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 148 |
| Vitamina D (µg) | 0.73 | Cloruro (mg) | 136 |
| Vitamina E (mg ET) | 2.1 | Fosforo (mg) | 68 |
| Vitamina C (mg) | 10 | Calcio (mg) | 68 |
| Vitamina K (µg) | 5.2 | Magnesio (mg) | 20 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.16 | Zinc (mg) | 1.3 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.18 | Hierro (mg) | 1.4 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.22 | Cobre (mg) | 0.170 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.34 | Yodo (µg) | 11 |
| Niacina (mg) | 1.7 | Manganeso (mg) | 0.38 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 0.78 | Cromo (µg) | 6.5 |
| Colina (mg) | 56 | Molibdeno (µg) | 12 |
| Biotina (µg) | 4.6 | Selenio (µg) | 6 |
| Acido Fólico (µg) | 23 | | |

Uso Clínico

- Nutrición enteral vía oral o sonda; estrés por trauma múltiple, quemaduras, sepsis, postoperatorio inmediato, digestión deficiente por enfermedades inflamatorias del intestino, cáncer, pancreatitis, fístulas gi, síndrome de intestino corto y síndrome de mala absorción.

Indicaciones para deportistas

- Para deportistas de alto rendimiento en periodo de entrenamiento específico.
- Como recuperante.

Indicaciones para Deportistas

- Para atletas con diversos grados de malnutrición e inadecuada absorción de nutrientes.
- Recomendado para deportes de apreciación.

ENSURE ESTANDAR Polvo y Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 250 |
| Proteínas (g) | 9 |
| Lípidos (g) | 6 |
| Hidratos de Carbono (g) | 40 |
| Agua (ml) | 196 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-----|
| Vitamina A (µg ER) | 375 | Sodio (mg) | 200 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 370 |
| Vitamina D (µg) | 2.5 | Cloruro (mg) | 340 |
| Vitamina E (mg ET) | 5.0 | Fosforo (mg) | 250 |
| Vitamina C (mg) | 30 | Calcio (mg) | 300 |
| Vitamina K (µg) | 20 | Magnesio (mg) | 100 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 3.8 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.43 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | Cobre (mg) | 0.5 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.5 | Yodo (µg) | 38 |
| Niacina (mg) | 5 | Manganeso (mg) | 1.2 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.5 | Cromo (µg) | 30 |
| Colina (mg) | 83 | Molibdeno (µg) | 38 |
| Biotina (µg) | 75 | Selenio (µg) | 18 |
| Acido Fólico (µg) | 100 | | |

Uso Clínico

- Puede utilizarse como reemplazo de una o varias comidas, como suplemento de alimentos en la dieta o entre comidas.

Indicaciones para Deportistas

- Indicada cubrir el consumo energético y nutricional del atleta.

ENSURE HIGH CALCIUM Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 218 |
| Proteínas (g) | 10 |
| Lípidos (g) | 6 |
| Hidratos de Carbono (g) | 31 |
| Agua (ml) | 200 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-----|
| Vitamina A (µg ER) | 375 | Sodio (mg) | 290 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 500 |
| Vitamina D (µg) | 5 | Cloruro (mg) | 340 |
| Vitamina E (mg ET) | 14 | Fosforo (mg) | 250 |
| Vitamina C (mg) | 42 | Calcio (mg) | 500 |
| Vitamina K (µg) | 40 | Magnesio (mg) | 100 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 6 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.43 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | Cobre (mg) | 0.5 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.8 | Yodo (µg) | 38 |
| Niacina (mg) | 5 | Manganeso (mg) | 1.2 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.5 | Cromo (µg) | 30 |
| Colina (mg) | 110 | Molibdeno (µg) | 38 |
| Biotina (µg) | 75 | Selenio (µg) | 18 |
| Acido Fólico (µg) | 120 | | |

Uso Clínico

- Para pacientes con altos requerimientos de calcio.
- Para uso clínico en mujeres en climaterio.

ENSURE PLUS CREME

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 125 g | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 171 |
| Proteínas (g) | 7.1 |
| Lípidos (g) | 5.59 |
| Hidratos de Carbono (g) | 23 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 100 | Sodio (mg) | 125 |
| Beta-caroteno (µg) | 33 | Potasio (mg) | 205 |
| Vitamina D (µg) | 1.91 | Cloruro (mg) | 103 |
| Vitamina E (mg ET) | 2.8 | Fosforo (mg) | 105 |
| Vitamina C (mg) | 13.6 | Calcio (mg) | 125 |
| Vitamina K (µg) | 13.6 | Magnesio (mg) | 34.1 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.23 | Zinc (mg) | 1.81 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.31 | Hierro (mg) | 2.39 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.31 | Cobre (mg) | 0.205 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.74 | Yodo (µg) | 25 |
| Niacina (mg) | 2.95 | Manganeso (mg) | 0.56 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 1.25 | Cromo (µg) | 8.5 |
| Colina (mg) | 62.5 | Molibdeno (µg) | 18.3 |
| Biotina (µg) | 6.9 | Selenio (µg) | 9.5 |
| Acido Fólico (µg) | 38 | | |

Uso Clínico

- Alimento equilibrado y completo para personas malnutridas o en riesgo de estarlo. Adecuado para personas con disfgaia.

ENSURE Polvo

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 250 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 250 |
| Proteínas (g) | 8.75 |
| Lípidos (g) | 8.57 |
| Hidratos de Carbono (g) | 34.47 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 190 | Sodio (mg) | 167.5 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 330 |
| Vitamina D (µg) | 1.57 | Cloruro (mg) | 255 |
| Vitamina E (mg ET) | 3.5 | Fosforo (mg) | 117.5 |
| Vitamina C (mg) | 26 | Calcio (mg) | 125 |
| Vitamina K (µg) | 11 | Magnesio (mg) | 33.75 |
| Vitamina B1 (mg) | 400 | Zinc (mg) | 2.2 |
| Vitamina B2 (mg) | 450 | Hierro (mg) | 2.45 |
| Vitamina B6 (mg) | 550 | Cobre (mg) | 0.292 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.67 | Yodo (µg) | 20.75 |
| Niacina (mg) | 3.25 | Manganeso (mg) | 0.55 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 1.75 | Cromo (µg) | 11.25 |
| Colina (mg) | 75 | Molibdeno (µg) | 21.25 |
| Biotina (µg) | 9.25 | Selenio (µg) | 11.25 |
| Acido Fólico (µg) | 52.5 | | |

Uso Clínico

- Para el tratamiento dietético de pacientes malnutridos o en riesgo de malnutrición.

Indicaciones para Deportistas

- Para atletas que tiene la necesidad de aumentar el consumo energético.
- En caso de los adolescentes que necesitan aumentar el consumo de proteínas por brote de crecimiento, sin desequilibrar su dieta.
- Puede ser utilizado como colación.

ENTEREX Líquido

Laboratorio: Libra

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 249 |
| Proteínas (g) | 8.9 |
| Lípidos (g) | 8.9 |
| Hidratos de Carbono (g) | 33.9 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|--------|----------------|------|
| Vitamina A (UI) | 1500.2 | Sodio (mg) | 199 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 3.69 |
| Vitamina D (UI) | 99.5 | Cloruro (mg) | 339 |
| Vitamina E (UI) | 7.49 | Fosforo (mg) | 249 |
| Vitamina C (mg) | 59.25 | Calcio (mg) | 248 |
| Vitamina K (µg) | 19.9 | Magnesio (mg) | 76.2 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 3.72 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.4 | Hierro (mg) | 4.48 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | Cobre (mg) | 0.5 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.49 | Yodo (µg) | 37.1 |
| Niacina (mg) | 4.98 | Manganeso (mg) | 1 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.45 | Cromo (µg) | 49.7 |
| Colina (mg) | | Molibdeno (µg) | 37.9 |
| Biotina (µg) | 0.07 | Selenio (µg) | 17.4 |
| Acido Fólico (µg) | 99.5 | | |

Uso Clínico

- Puede utilizarse como reemplazo de una o varias comidas, como suplemento de alimentos en la dieta o entre comidas.

Indicaciones para deportistas.

- Indicada cubrir el consumo energético y nutricional del atleta.
- Sin lactosa y gluten.

FREBINI

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 236 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 354 |
| Proteínas (g) | 8.8 |
| Lípidos (g) | 14.2 |
| Hidratos de Carbono (g) | 47.8 |

| | |
|------------------|------|
| Sodio (mg) | 165 |
| Taurina (mg) | 24.8 |
| L-carnitina (mg) | 7.1 |

Uso Clínico.

- Recomendada para niños (1-12 años)

Indicaciones

- Cuando se presentan casos de pequeños que no cubre su aporte energético.
- Indicada para aumentar el consumo energético del niño sin desequilibrar su dieta.
- Indicada como colación

FRESUBIN

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 236 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 241.7 |
| Proteínas (g) | 8.8 |
| Lípidos (g) | 8.5 |
| Hidratos de Carbono (g) | 32.5 |
| Osmolaridad (mOsm/l) | 371 |

| | |
|------------|-------|
| Sodio (mg) | 139.4 |
|------------|-------|

Uso Clínico

- Para mejorar el tránsito intestinal.

FRESUBIN D

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 100 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 100 |
| Proteínas (g) | 4.5 |
| Lípidos (g) | 5.0 |
| Hidratos de Carbono (g) | 9.2 |
| Agua | 83 ml |
| Fibra (g) | 6.3 |
| Osmolaridad (mOsm/l) | |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg) | 68.6 | Sodio (mg) | 103.6 |
| Beta-caroteno (µg) | 1.3 | Potasio (mg) | 133.4 |
| Vitamina D (µg) | 0.98 | Cloruro (mg) | 13.3 |
| Vitamina E (mg) | 6.5 | Fosforo (mg) | 87.5 |
| Vitamina C (mg) | 16.3 | Calcio (mg) | 103.3 |
| Vitamina K (µg) | 6.5 | Magnesio (mg) | 17.8 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.12 | Zinc (mg) | 0.65 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.16 | Hierro (mg) | 0.55 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.15 | Cobre (mg) | 0.11 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.26 | Yodo (µg) | 12.1 |
| Niacina (mg) | 1.56 | Manganeso (mg) | 0.25 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 0.46 | Cromo (µg) | 25.4 |
| Colina (mg) | 40.7 | Molibdeno (µg) | 9.51 |
| Biotina (µg) | 4.9 | Selenio (µg) | 5.68 |
| Acido Fólico (µg) | 26.1 | Flúor (mg) | 0.12 |

Indicaciones

- Pacientes intolerantes a hidratos de carbono

Indicaciones para Deportistas

- Indicada cubrir el consumo energético y nutricional del atleta no importando edad y especialidad deportiva.
- Fórmula que puede ser manejada de acuerdo a la necesidad del atleta.

FRESUBIN PLUS

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 236 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 350 |
| Proteínas (g) | 12.8 |
| Lípidos (g) | 11.2 |
| Hidratos de Carbono (g) | 49.2 |
| Osmolaridad (mOsm/l) | 517 |

| | |
|------------|-----|
| Sodio (mg) | 170 |
|------------|-----|

Uso Clínico

- Para quienes requieren de un mayor aporte energético en menor volumen. Mayor densidad energética 1.5:1 kcal/ml.
- para mejorar el tránsito intestinal.

Indicaciones para deportistas

- Indicada cubrir el consumo energético y nutricional del atleta.

NUTRE-T

Laboratorio: Nucitec

Información Nutricional

| Porción 250 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 250 |
| Proteínas (g) | 9.7 |
| Lípidos (g) | 5.5 |
| Hidratos de Carbono (g) | 40.5 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|------|
| Vitamina A (µg) | 380 | Sodio (mg) | 70 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 280 |
| Vitamina D (µg) | 2.5 | Cloruro (mg) | 105 |
| Vitamina E (mg) | 8 | Fosforo (mg) | 210 |
| Vitamina C (mg) | 52 | Calcio (mg) | 210 |
| Vitamina K (µg) | 20 | Magnesio (mg) | 49 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.39 | Zinc (mg) | 3.5 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.44 | Hierro (mg) | 2.8 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.51 | Cobre (mg) | 0.32 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.6 | Yodo (µg) | 21 |
| Niacina (mg) | 6 | Manganeso (mg) | 0.63 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.5 | Cromo (µg) | 17.5 |
| Colina (mg) | 105 | Molibdeno (µg) | 22.8 |
| Biotina (µg) | 77 | Selenio (µg) | 14.7 |
| Acido Fólico (µg) | 120 | | |

Uso Clínico

- Para el tratamiento dietético de pacientes malnutridos o en riesgo de malnutrición.

Indicaciones para Deportistas.

- Para atletas que tiene la necesidad de aumentar el consumo energético.
- En caso de los adolescentes que necesitan aumentar el consumo de proteínas por brote de crecimiento, sin desequilibrar su dieta.
- Puede ser utilizado como colación.

SUSTAGEN Polvo

Laboratorio: Mead Johnson

Información Nutricional

| Porción 30 g | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 240 |
| Proteínas (g) | 11 |
| Lípidos (g) | 7.4 |
| Hidratos de Carbono (g) | 33 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|-------|----------------|------|
| Vitamina A (µg ER) | 300.3 | Sodio (g) | 0.17 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (g) | 0.59 |
| Vitamina D (µg) | | Cloruro (mg) | 0.32 |
| Vitamina E (mg ET) | 1.34 | Fosforo (mg) | 300 |
| Vitamina C (mg) | 20 | Calcio (mg) | 350 |
| Vitamina K (µg) | 10 | Magnesio (mg) | 60 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.5 | Zinc (mg) | 4 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.5 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.6 | Cobre (mg) | 0.66 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.5 | Yodo (µg) | 40 |
| Niacina (mg) | 6 | Manganeso (mg) | 1 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 1.65 | | |
| Colina (mg) | 30 | | |
| Biotina (µg) | 15 | | |
| Acido Fólico (µg) | 33 | | |
| Inositol (mg) | 20 | | |

Indicaciones para Deportistas

- Para atletas que tiene la necesidad de aumentar el consumo energético.
- En caso de los adolescentes que necesitan aumentar el consumo de proteínas por brote de crecimiento, sin desequilibrar su dieta.
- Puede ser utilizado como colación.

1.2 Fórmulas Altas en Fibra

ENSURE CON FIBRA

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 262 |
| Proteínas (g) | 9.48 |
| Lípidos (g) | 7.87 |
| Hidratos de Carbono (g) | 38.4 |
| Agua (g) | 200 |
| Fibra (g) | 3.43 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|-------|----------------|------|
| Vitamina A (µg ER) | 378 | Sodio (mg) | 252 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 378 |
| Vitamina D (µg) | 1.5 | Cloruro (mg) | 256 |
| Vitamina E (mg ET) | 2.8 | Fosforo (mg) | 277 |
| Vitamina C (mg) | 15.2 | Calcio (mg) | 303 |
| Vitamina K (µg) | | Magnesio (mg) | 65.6 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.328 | Zinc (mg) | 4.03 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.429 | Hierro (mg) | 3.83 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | Cobre (mg) | 0.5 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.5 | Yodo (µg) | 40.3 |
| Niacina (mg) | 6 | Manganeso (mg) | 1.31 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 1.76 | Cromo (µg) | 11.1 |
| Colina (mg) | | Molibdeno (µg) | 28.2 |
| Biotina (µg) | 35.3 | Selenio (µg) | 13.1 |
| Acido Fólico (µg) | 60 | | |

Uso Clínico

- Para pacientes con diversos grados de malnutrición sin alteraciones gastrointestinales.

Indicaciones para Deportistas

- Indicada cubrir el consumo energético y nutricional del atleta.

FRESUBIN Polvo con Fibra

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 250 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 250 |
| Proteínas (g) | 8.6 |
| Lípidos (g) | 7.7 |
| Hidratos de Carbono (g) | 36 |

| | |
|------------|------|
| Fibra (g) | 3.39 |
| Sodio (mg) | 92.4 |

Uso Clínico

- Para mejorar el tránsito intestinal.

FRESUBIN FIBRA Líquido

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 236 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 237 |
| Proteínas (g) | 8.8 |
| Lípidos (g) | 8.3 |
| Hidratos de Carbono (g) | 34.8 |
| Osmolaridad (mOsm/l) | 385 |

| | |
|------------|-------|
| Fibra (g) | 3.0 |
| Sodio (mg) | 139.4 |

Uso Clínico

- Para mejorar el tránsito intestinal.

1.3 Fórmulas con Elevado Aporte Energético en un Volumen Bajo (Restricción Hídrica)*

**Su uso requiere valoración previa por un médico especialista*

BOOST PLUS Líquido

Laboratorio: Nestlé

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 362 |
| Proteínas (g) | 14 |
| Lípidos (g) | 14 |
| Hidratos de Carbono (g) | 45 |
| Agua (g) | 185 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-----|
| Vitamina A (µg ER) | 300 | Sodio (mg) | 170 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 380 |
| Vitamina D (µg) | 2 | Cloruro (mg) | 340 |
| Vitamina E (mg ET) | 20.1 | Fosforo (mg) | 300 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Calcio (mg) | 350 |
| Vitamina K (µg) | 30 | Magnesio (mg) | 100 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 4.5 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.43 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.7 | Cobre (mg) | 0.5 |
| Vitamina B12 (µg) | 2.1 | Yodo (µg) | 38 |
| Niacina (mg) | 5 | Manganeso (mg) | 0.7 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.5 | Cromo (µg) | 30 |
| Colina (mg) | 50 | Molibdeno (µg) | 20 |
| Biotina (µg) | 75 | Selenio (µg) | 18 |
| Acido Fólico (µg) | 140 | | |

Uso Clínico.

- Para pacientes que requieren más calorías, con restricción de volumen debido a cáncer, cirugías, etc., con restricción de líquidos, pérdida de peso, con riesgo de desnutrición o francamente desnutridos, trastornos de alimentación.

ENSURE PLUS

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 200 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 300 |
| Proteínas (g) | 12.5 |
| Lípidos (g) | 9.84 |
| Hidratos de Carbono (g) | 40.4 |
| Agua (g) | 155 |
| Osmolaridad (mOsm/l) | 517 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 175 | Sodio (mg) | 240 |
| Beta-caroteno (µg) | 58 | Potasio (mg) | 400 |
| Vitamina D (µg) | 3.4 | Cloruro (mg) | 220 |
| Vitamina E (mg ET) | 4.8 | Fosforo (mg) | 184 |
| Vitamina C (mg) | 24 | Calcio (mg) | 234 |
| Vitamina K (µg) | 24 | Magnesio (mg) | 60 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.4 | Zinc (mg) | 3.2 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.54 | Hierro (mg) | 4.2 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.54 | Cobre (mg) | 0.360 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.3 | Yodo (µg) | 44 |
| Niacina (mg) | 5.2 | Manganeso (mg) | 1 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.2 | Cromo (µg) | 15 |
| Colina (mg) | 110 | Molibdeno (µg) | 32 |
| Biotina (µg) | 12 | Selenio (µg) | 16.6 |
| Acido Fólico (µg) | 66 | | |

Uso Clínico

- Pacientes con restricción de líquidos que precisan alto aporte calórico-proteico. Mayor densidad energética 1.5:1 kcal/ml.

ENSURE PLUS FRESH Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 220 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 330 |
| Proteínas (g) | 13.8 |
| Lípidos (g) | 10.8 |
| Hidratos de Carbono (g) | 44.4 |
| Agua (g) | 170.3 |
| Osmolaridad (mOsm/l) | 656 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 194 | Sodio (mg) | 240 |
| Beta-caroteno (µg) | 64 | Potasio (mg) | 400 |
| Vitamina D (µg) | 3.7 | Cloruro (mg) | 429 |
| Vitamina E (mg ET) | 5.3 | Fosforo (mg) | 202 |
| Vitamina C (mg) | 26 | Calcio (mg) | 257 |
| Vitamina K (µg) | 26 | Magnesio (mg) | 66 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.44 | Zinc (mg) | 3.5 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.59 | Hierro (mg) | 4.6 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.59 | Cobre (mg) | 0.396 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.99 | Yodo (µg) | 48 |
| Niacina (mg) | 5.7 | Manganeso (mg) | 1.1 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.4 | Cromo (µg) | 12 |
| Colina (mg) | 121 | Molibdeno (µg) | 35 |
| Biotina (µg) | 13.2 | Selenio (µg) | 18.3 |
| Acido Fólico (µg) | 73 | | |

Uso Clínico

- Para pacientes con altos requerimientos calóricos y restricción hídrica.

ENSURE PLUS HE Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutrimental

| Porción 250 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 375 |
| Proteínas (g) | 16 |
| Lípidos (g) | 13 |
| Hidratos de Carbono (g) | 50 |
| Agua (g) | 194 |
| Osmolaridad (mOsm/l) | 475 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 396 | Sodio (mg) | 295 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 455 |
| Vitamina D (µg) | 2.6 | Cloruro (mg) | 308 |
| Vitamina E (mg ET) | 7.5 | Fosforo (mg) | 230 |
| Vitamina C (mg) | 38 | Calcio (mg) | 230 |
| Vitamina K (µg) | 19 | Magnesio (mg) | 75 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.68 | Zinc (mg) | 4.3 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.78 | Hierro (mg) | 5.3 |
| Vitamina B6 (mg) | 1 | Cobre (mg) | 0.625 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.4 | Yodo (µg) | 40 |
| Niacina (mg) | 7.3 | Manganeso (mg) | 1.3 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 3.5 | Cromo (µg) | 25 |
| Colina (mg) | 138 | Molibdeno (µg) | 40 |
| Biotina (µg) | 16 | Selenio (µg) | 20 |
| Acido Fólico (µg) | 100 | | |

Uso Clínico

- Para pacientes con altos requerimientos calóricos y restricción hídrica.

ENSURE TWOCAL Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutrimental

| Porción 200 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 399 |
| Proteínas (g) | 16.8 |
| Lípidos (g) | 17.8 |
| Hidratos de Carbono (g) | 40.4 |
| FOS (g) | 5 |
| Agua (g) | 139.6 |
| Taurina (g) | 32 |
| Carnitina (g) | 32 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 316 | Sodio (mg) | 160 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 250 |
| Vitamina D (µg) | 3.4 | Cloruro (mg) | 230 |
| Vitamina E (mg ET) | 6.8 | Fosforo (mg) | 240 |
| Vitamina C (mg) | 40 | Calcio (mg) | 300 |
| Vitamina K (µg) | 17 | Magnesio (mg) | 80 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.60 | Zinc (mg) | 4.8 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.58 | Hierro (mg) | 4.2 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.68 | Cobre (mg) | 0.480 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.3 | Yodo (µg) | 32 |
| Niacina (mg) | 6.8 | Manganeso (mg) | 1.1 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 3.2 | Cromo (µg) | 20 |
| Colina (mg) | 126 | Molibdeno (µg) | 32 |
| Biotina (µg) | 16 | Selenio (µg) | 18 |
| Acido Fólico (µg) | 96 | | |

Uso Clínico

- Para conservar el buen estado del tracto gastrointestinal.
- Dieta hipercalórica enriquecida con FOS, diseñada para pacientes con restricciones a la ingesta de líquidos y problemas de cumplimiento nutricional.

1.4 Fórmulas Recomendadas que Favorecen el Tránsito Intestinal

ENRICH PLUS Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 200 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 300 |
| Proteínas (g) | 13 |
| Lípidos (g) | 9.8 |
| Hidratos de Carbono (g) | 40 |
| Agua (g) | 152 |
| Fibra dietética (g) | 2.5 |
| FOS (g) | 2.5 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 176 | Sodio (mg) | 170 |
| Beta-caroteno (µg) | 58 | Potasio (mg) | 270 |
| Vitamina D (µg) | 3.3 | Cloruro (mg) | 220 |
| Vitamina E (mg ET) | 4.8 | Fosforo (mg) | 138 |
| Vitamina C (mg) | 24 | Calcio (mg) | 140 |
| Vitamina K (µg) | 24 | Magnesio (mg) | 60 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.4 | Zinc (mg) | 3.2 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.54 | Hierro (mg) | 4.2 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.54 | Cobre (mg) | 0.360 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.3 | Yodo (µg) | 44 |
| Niacina (mg) | 5.2 | Manganeso (mg) | 1 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.2 | Cromo (µg) | 15 |
| Colina (mg) | 110 | Molibdeno (µg) | 32 |
| Biotina (µg) | 12 | Selenio (µg) | 17 |
| Acido Fólico (µg) | 66 | | |

Uso Clínico

- Personas sanas con estilo de vida activo, con alimentación modificada. Para complementar o suplir algún ingrediente de su alimentación. Para incrementar la ingesta diaria de nutrimentos y energía. Para conservar el buen estado del tracto gastrointestinal.

ENSURE FOS Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 230 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 235 |
| Proteínas (g) | 8.49 |
| Lípidos (g) | 7.41 |
| Hidratos de Carbono (g) | 33.5 |
| FOS (g) | 1.93 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|------|
| Vitamina A (µg ER) | 186 | Sodio (mg) | 193 |
| Beta-caroteno (µg) | 79 | Potasio (mg) | 357 |
| Vitamina D (µg) | 1.27 | Cloruro (mg) | 327 |
| Vitamina E (mg ET) | 3.9 | Fosforo (mg) | 122 |
| Vitamina C (mg) | 36.8 | Calcio (mg) | 150 |
| Vitamina K (µg) | 9.7 | Magnesio (mg) | 48.3 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.39 | Zinc (mg) | 2.99 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.44 | Hierro (mg) | 2.30 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.53 | Cobre (mg) | 0.28 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.66 | Yodo (µg) | 18.2 |
| Niacina (mg) | 5.29 | Manganeso (mg) | 0.64 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.76 | Cromo (µg) | 10.6 |
| Colina (mg) | 73.6 | Molibdeno (µg) | 20.2 |
| Biotina (µg) | 80.5 | Selenio (µg) | 10.1 |
| Acido Fólico (µg) | 106 | | |

Uso Clínico

- Personas sanas con estilo de vida activo, con alimentación modificada.
- Para complementar o suplir algún ingrediente de su alimentación.
- Para incrementar la ingesta diaria de nutrimentos y energía.
- Para conservar el buen estado del tracto gastrointestinal.

2. Fórmulas de Hidratos de Carbono

2.1 Modulares

POLYCOSE

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 100 g | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 376 |
| Proteínas (g) | 0 |
| Lípidos (g) | 0 |
| Hidratos de Carbono (g) | 94 |

| Minerales | |
|--------------|-----|
| Sodio (mg) | 120 |
| Potasio (mg) | 10 |
| Cloruro (mg) | 223 |
| Fosforo (mg) | 15 |
| Calcio (mg) | 30 |

Uso Clínico.

- Módulo diseñado para proporcionar una cantidad adicional de calorías a personas con necesidades energéticas adicionales o que no pueden cubrir los requerimientos calóricos con su dieta normal.

Indicaciones para deportistas.

- Indicado para atletas con requerimientos energéticos elevados.
- Cuando hay necesidad de incrementar la cantidad de calorías a la dieta, sin aumentar el consumo de proteínas y lípidos (grasas).
- Indicado para realizar carga de hidratos de carbono 3 días previos a la competencia. Deportes de resistencia y mixtos.

3. Fórmulas Proteínicas

3.1 Modulares

CASEC Polvo

Laboratorio: Nestlé

Información Nutricional

| Porción 10 g | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 38 |
| Proteínas (g) | 9.1 |
| Lípidos (g) | 0.1 |
| Hidratos de Carbono (g) | 0 |

| Minerales | |
|-------------|----|
| Sodio (mg) | 1 |
| Calcio (mg) | 14 |

Uso Clínico

- Lo pueden consumir adultos mayores

Indicaciones para deportistas.

- Indicado para niños con actividad física moderada.

3.2 Altas en Proteína

BOOST HIGH PROTEIN (SUSTACAL) Líquido/Polvo

Laboratorio: Nestlé

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 426 |
| Proteínas (g) | 15 |
| Lípidos (g) | 6 |
| Hidratos de Carbono (g) | 33 |
| Agua (g) | 200 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-----|
| Vitamina A (µg ER) | 300 | Sodio (mg) | 170 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 380 |
| Vitamina D (µg) | 2 | Cloruro (mg) | 340 |
| Vitamina E (mg ET) | 20.1 | Fosforo (mg) | 300 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Calcio (mg) | 330 |
| Vitamina K (µg) | 30 | Magnesio (mg) | 100 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 4.5 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.43 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.7 | Cobre (mg) | 0.5 |
| Vitamina B12 (µg) | 2.1 | Yodo (µg) | 38 |
| Niacina (mg) | 5 | Manganeso (mg) | 0.7 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.5 | Cromo (µg) | 30 |
| Colina (mg) | 50 | Molibdeno (µg) | 20 |
| Biotina (µg) | 75 | Selenio (µg) | 18 |
| Acido Fólico (µg) | 140 | | |

Usos Clínicos

- Pre y post-cirugía.
- Adultos mayores, desnutridos, oncológicos, en recuperación de enfermedades, con necesidades aumentadas de proteínas, en cicatrización de heridas.

Indicaciones para deportistas.

- Requerimientos proteicos aumentados.

PROTEBYN Líquido

Laboratorio: Fresenius Kabi

Información Nutricional

| Porción 100 gr | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 372 |
| Proteínas (g) | 88.5 |
| Lípidos (g) | 2.0 |
| Hidratos de Carbono (g) | 0 |

| Minerales | |
|--------------|-----|
| Potasio (mg) | 50 |
| Fosforo (mg) | 700 |
| Calcio (mg) | 1.2 |

Indicaciones para deportistas.

- Requerimientos proteicos aumentados, en caso de estar en algún programa de aumento de masa muscular
- Recuperación en fatiga muscular

ENSURE HIPERPROTEICO Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 240 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 300 |
| Proteínas (g) | 19 |
| Lípidos (g) | 7.9 |
| Hidratos de Carbono (g) | 38 |
| Agua (gl) | 196 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 252 | Sodio (mg) | 307 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 528 |
| Vitamina D (µg) | 2.6 | Cloruro (mg) | 276 |
| Vitamina E (mg ET) | 4.8 | Fosforo (mg) | 211 |
| Vitamina C (mg) | 31 | Calcio (mg) | 300 |
| Vitamina K (µg) | 23 | Magnesio (mg) | 60 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.5 | Zinc (mg) | 2.6 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.58 | Hierro (mg) | 2.9 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.72 | Cobre (mg) | 0.312 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.96 | Yodo (µg) | 38 |
| Niacina (mg) | 6 | Manganeso (mg) | 0.67 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.2 | Cromo (µg) | 12 |
| Colina (mg) | 101 | Molibdeno (µg) | 26 |
| Biotina (µg) | 12 | Selenio (µg) | 12 |
| Acido Fólico (µg) | 77 | | |

Uso Clínico

- Para pacientes con altos requerimientos calórico – proteicos.

Indicaciones para deportistas

- Para atletas que tiene la necesidad de aumentar el consumo energético y proteínico.
- En caso de los adolescentes que necesitan aumentar el consumo de proteínas por brote de crecimiento, sin desequilibrar su dieta.
- Puede ser utilizado como colación

EDANEC HN

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 100 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 100 |
| Proteínas (g) | 6.2 |
| Lípidos (g) | 2.6 |
| Hidratos de Carbono (g) | 13 |
| Agua (g) | 84.6 |
| Taurina (mg) | 12 |
| Carnitina (mg) | 8 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 100 | Sodio (mg) | 92 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 200 |
| Vitamina D (µg) | 0.8 | Cloruro (mg) | 126 |
| Vitamina E (mg ET) | 2.1 | Fosforo (mg) | 67 |
| Vitamina C (mg) | 11 | Calcio (mg) | 72 |
| Vitamina K (µg) | 6.4 | Magnesio (mg) | 17 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.18 | Zinc (mg) | 1.3 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.2 | Hierro (mg) | 1.4 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.18 | Cobre (mg) | 0.160 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.31 | Yodo (µg) | 12 |
| Niacina (mg) | 1.9 | Manganeso (mg) | 0.35 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 0.6 | Cromo (µg) | 6.8 |
| Colina (mg) | 48 | Molibdeno (µg) | 12 |
| Biotina (µg) | 3.3 | Selenio (µg) | 6 |
| Acido Fólico (µg) | 20 | | |

Indicaciones para deportistas.

- Requerimientos proteicos aumentados.

PROMOTE Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 100 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 100 |
| Proteínas (g) | 6.26 |
| Lípidos (g) | 2.6 |
| Hidratos de Carbono (g) | 13 |
| Agua (g) | 84.6 |
| Taurina (mg) | 12 |
| Carnitina (mg) | 8 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 212 | Sodio (mg) | 92 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 200 |
| Vitamina D (µg) | 0.8 | Cloruro (mg) | 126 |
| Vitamina E (mg ET) | 2.1 | Fosforo (mg) | 67 |
| Vitamina C (mg) | 43 | Calcio (mg) | 72 |
| Vitamina K (µg) | 6.4 | Magnesio (mg) | 17 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.18 | Zinc (mg) | 2.6 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.2 | Hierro (mg) | 1.4 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.18 | Cobre (mg) | 0.160 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.31 | Yodo (µg) | 12 |
| Niacina (mg) | 1.9 | Manganeso (mg) | 0.35 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 0.6 | Cromo (µg) | 6.8 |
| Colina (mg) | 48 | Molibdeno (µg) | 12 |
| Biotina (µg) | 3.3 | Selenio (µg) | 6 |
| Acido Fólico (µg) | 20 | | |

Indicaciones para deportistas.

- Requerimientos proteicos aumentados.

PROTEVIT Polvo

Laboratorio: Mead Johnson

Información Nutricional

| Porción 100 g | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 383 |
| Proteínas (g) | 23.3 |
| Lípidos (g) | 3.6 |
| Hidratos de Carbono (g) | 64.4 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|--------------|------|
| Vitamina A (UI) | 1100 | Sodio (mg) | 0.4 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 1100 |
| Vitamina D (UI) | 90 | Cloruro (mg) | 600 |
| Vitamina E (UI) | 2.2 | Fosforo (mg) | 700 |
| Vitamina C (mg) | 67 | Calcio (mg) | 0.8 |
| Vitamina B1 (mg) | 2.2 | Hierro (mg) | 3.3 |
| Vitamina B2 (mg) | 2.2 | | |
| Vitamina B6 (mg) | 1.1 | | |
| Vitamina B12 (g) | 0.9 | | |
| Niacina (mg) | 22 | | |
| Ac. Pantoténico (mg) | 8.9 | | |
| Colina (mg) | 56 | | |

Uso Clínico

- Problemas de mala alimentación en cualquier etapa de la vida. Crecimiento acelerado. Falta de apetito. Dificultad para deglutir.

Indicaciones para Deportistas

- Para atletas que tiene la necesidad de aumentar el consumo energético.

4. Fórmulas con Indicaciones Terapéuticas Especiales*

**Su uso requiere valoración previa por un médico especialista.*

4.1 Insuficiencia Renal

NEPRO Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutrimental

| Porción 200 ml | |
|-------------------------|------|
| Kcal | 400 |
| Proteínas (g) | 14 |
| Lípidos (g) | 19.2 |
| Hidratos de Carbono (g) | 44.4 |
| Agua (g) | 141 |
| Taurina (mg) | 32 |
| Carnitina (mg) | 32 |
| FOS (g) | 3.12 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 64 | Sodio (mg) | 169 |
| Beta-caroteno (µg) | 63 | Potasio (mg) | 212 |
| Vitamina D (µg) | 0.43 | Cloruro (mg) | 202 |
| Vitamina E (mg ET) | 6.8 | Fosforo (mg) | 138 |
| Vitamina C (mg) | 21 | Calcio (mg) | 274 |
| Vitamina K (µg) | 17 | Magnesio (mg) | 42 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.52 | Zinc (mg) | 4.4 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.58 | Hierro (mg) | 3.8 |
| Vitamina B6 (mg) | 1.7 | Cobre (mg) | 0.420 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.3 | Yodo (µg) | 32 |
| Niacina (mg) | 6.8 | Manganeso (mg) | 1.1 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 3.4 | Selenio (µg) | 16 |
| Colina (mg) | 127 | | |
| Biotina (µg) | 16 | | |
| Acido Fólico (µg) | 210 | | |

SUPLENA Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutrimental

| Porción 236 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 474 |
| Proteínas (g) | 7.1 |
| Lípidos (g) | 22.7 |
| Hidratos de Carbono (g) | 60.6 |
| Agua (g) | 166.8 |
| Taurina (mg) | 38 |
| Carnitina (mg) | 38 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (µg ER) | 75.4 | Sodio (mg) | 185 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 265 |
| Vitamina D (µg) | 0.5 | Cloruro (mg) | 220 |
| Vitamina E (mg ET) | 8.06 | Fosforo (mg) | 175 |
| Vitamina C (mg) | 24.9 | Calcio (mg) | 330 |
| Vitamina K (µg) | 20 | Magnesio (mg) | 50 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.62 | Zinc (mg) | 5.2 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.69 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B6 (mg) | 2.04 | Cobre (mg) | 0.498 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.54 | Yodo (µg) | 38 |
| Niacina (mg) | 8.1 | Manganeso (mg) | 1.3 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 4 | Selenio (µg) | 18 |
| Colina (mg) | 150 | | |
| Biotina (µg) | 19 | | |
| Acido Fólico (µg) | 249 | | |

Uso Clínico

- Para pacientes con insuficiencia renal en prediálisis.

4.2 Diabéticos, resistencia a la insulina, intolerancia a los hidratos de carbono.

BOOST GLUCOSE CONTROL Líquido

Laboratorio: Nestlé

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|-----|
| Kcal | 190 |
| Proteínas (g) | 16 |
| Lípidos (g) | 7 |
| Hidratos de Carbono (g) | 41 |
| Fibra (g) | 3 |
| L-Arginina (g) | 1 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|------|----------------|-----|
| Vitamina A (µg ER) | 375 | Sodio (mg) | 130 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 400 |
| Vitamina D (µg) | 3.75 | Cloruro (mg) | 340 |
| Vitamina E (mg ET) | 20.1 | Fosforo (mg) | 310 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Calcio (mg) | 330 |
| Vitamina K (µg) | 30 | Magnesio (mg) | 105 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 4.5 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.43 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.7 | Cobre (mg) | 0.5 |
| Vitamina B12 (µg) | 2.1 | Yodo (µg) | 38 |
| Niacina (mg) | 5 | Manganeso (mg) | 0.7 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.5 | Cromo (µg) | 30 |
| Colina (mg) | 50 | Molibdeno (µg) | 20 |
| Biotina (µg) | 75 | Selenio (µg) | 18 |
| Acido Fólico (µg) | 140 | | |

Uso Clínico

- Pacientes con Diabetes Mellitus tipo II.

ENTEREX DIABETIC Líquido

Laboratorio: Libra

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 237 |
| Proteínas (g) | 11.9 |
| Lípidos (g) | 9.08 |
| Hidratos de Carbono (g) | 26.69 |
| Fibra (g) | 3.39 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|--------|----------------|------|
| Vitamina A (UI) | 1500.2 | Sodio (mg) | 210 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 369 |
| Vitamina D (UI) | 99.5 | Cloruro (mg) | 339 |
| Vitamina E (UI) | 7.49 | Fosforo (mg) | 249 |
| Vitamina C (mg) | 59.2 | Calcio (mg) | 248 |
| Vitamina K (µg) | 19.9 | Magnesio (mg) | 76.2 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 3.72 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.4 | Hierro (mg) | 4.48 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | Cobre (mg) | |
| Vitamina B12 (µg) | 1.49 | Yodo (µg) | 37.1 |
| Niacina (mg) | 4.9 | Manganeso (mg) | 1 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.4 | Cromo (µg) | 0.5 |
| Colina (mg) | | Molibdeno (µg) | 37.9 |
| Biotina (µg) | 0.07 | Selenio (µg) | 17.4 |
| Acido Fólico (µg) | 99.5 | | |

Uso Clínico

- Personas con diabetes y aquellas que requieran un suplemento sin azúcar y sin gluten.

GLUSERNA Líquido

Laboratorio: Abbott

Información Nutricional

| Porción 237 ml | |
|-------------------------|-------|
| Kcal | 237 |
| Proteínas (g) | 9.91 |
| Lípidos (g) | 12.89 |
| Hidratos de Carbono (g) | 22.8 |
| Agua (ml) | 202 |
| Fibra (g) | 3.41 |
| Osmolaridad (mOsm/l) | 328 |

| Vitaminas | | Minerales | |
|----------------------|--------|----------------|------|
| Vitamina A (UI) | 1500.2 | Sodio (mg) | 220 |
| Beta-caroteno (µg) | | Potasio (mg) | 369 |
| Vitamina D (UI) | 63.8 | Cloruro (mg) | 340 |
| Vitamina E (UI) | 7.58 | Fosforo (mg) | 170 |
| Vitamina C (mg) | 50 | Calcio (mg) | 170 |
| Vitamina K (µg) | 14 | Magnesio (mg) | 67 |
| Vitamina B1 (mg) | 0.38 | Zinc (mg) | 3.7 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.43 | Hierro (mg) | 3.08 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | Cobre (mg) | 0.33 |
| Vitamina B12 (µg) | 0.71 | Yodo (µg) | 26.1 |
| Niacina (mg) | 4.9 | Manganeso (mg) | 0.83 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 2.49 | Cromo (µg) | 20 |
| Colina (mg) | 100 | Molibdeno (µg) | 25 |
| Biotina (µg) | 75.13 | Selenio (µg) | 11.8 |
| Acido Fólico (µg) | 99.5 | | |

Uso Clínico

- Para pacientes diabéticos, resistencia a la insulina, intolerancia a Hidratos de Carbono.

II

Vitaminas y Elementos Inorgánicos
(Minerales)

1. Vitaminas liposolubles

1.2 VITAMINA E

Uso Clínico.

- Para las deficiencias de la vitamina E
- Antioxidante

ALFAVIT-EOXI

Laboratorio: Gelcaps

Presentación: Cápsulas de gelatina blanda.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-----------------|-----|-----------|------|
| Vitamina E (mg) | 204 | Zinc (mg) | 18.6 |

ETERNAL

Laboratorio: Bayer

Presentación: Cápsulas de gelatina blanda.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | |
|-----------------|-----------|
| Vitamina E (UI) | 400 o 100 |

VITAMINA E-400

Laboratorio: Gelcaps

Presentación: cápsulas de gelatina blanda.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | |
|-----------------|-----|
| Vitamina E (mg) | 400 |

1.2 VITAMINA A

BETACAROTENO

Laboratorio: Gelcaps

Presentación: Cápsulas de gelatina blanda.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | |
|-----------------|-----|
| Vitamina A (mg) | 2.2 |

Uso Clínico

- Auxiliar en deficiencias de vitamina A.

1.3 VITAMINA D

ADECAPS

Laboratorio: Gelcaps

Presentación: Cápsulas.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | |
|----------------------------------|------|
| Vitamina D (µg) | 11 |
| Aceite de hígado de Tiburón (mg) | 48.9 |

Uso Clínico

- Auxiliar en deficiencias de vitamina D.

2. Vitaminas hidrosolubles

2.1 COMPLEJO B

BENEXOL

Laboratorio: Bayer
Presentación: grageas con capa entérica.

Cada GRAGEA contiene:

| Vitaminas | |
|-------------------------------|-----|
| Vitamina B ₁ (mg) | 250 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 250 |
| Vitamina B ₁₂ (mg) | 1 |

Uso Clínico

- Indicado en neuritis, polineuritis por deficiencia vitamínica, trastornos metabólicos y anemia.

COMPLEJO B CON HIERRO Y ZINC

Laboratorio: Gelcaps
Presentación: Cápsulas de gelatina blanda.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|------|-------------|----|
| Vitamina B ₁ (mg) | 1.8 | Zinc (mg) | 50 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 1.8 | Hierro (mg) | 5 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 2.2 | Calcio (mg) | 10 |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 2.5 | | |
| Acido Fólico (mg) | 0.24 | | |

Uso clínico

- Prevención y tratamiento de la deficiencia de las vitaminas y minerales de la fórmula.

B-BANNER

Laboratorio: Gelcaps
Presentación: Cápsulas.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | |
|-------------------------------|-------|
| Vitamina B ₁ (mg) | 36 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 5 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 10 |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 18 |
| Acido Fólico (mg) | 0.5 |
| Ascorbato de calcio (mg) | 121.7 |

Uso Clínico

- Antineurítico y hematopoyético.

BEDOYECTA TRI

Laboratorio: GROSSMAN
Presentación: Solución inyectable

Cada JERINGA contiene

| Vitaminas | |
|------------------------------|--------|
| Hidroxocobalamina (µg) | 10.000 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 100 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 50 |

Uso Clínico

- Antineurítico y hematopoyético.

TRIBEDOCE

Laboratorio: BRULUART
Presentación: Ampolletas

Cada AMPOLLETA contiene

| Vitaminas | |
|-------------------------------|--------|
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 10.000 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 100 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 50 |

Uso Clínico

- **Lumbalgias, mialgias, ciática, radiculitis, tortícolis, neuralgias periféricas, neuralgias faciales, neuralgias del trigémino y neuralgias intercostales.**

PANGAVIT B

Laboratorio: CHURCH & DWIGHT, S. DE L.R. DE C.V.
Presentación: Tabletas

Cada TABLETA contiene

| Vitaminas | |
|--------------------------------|-------|
| Cianocobalamina (µg) | 1.000 |
| Clorhidrato de tiamina (mg) | 100 |
| Clorhidrato de piridoxina (mg) | 50 |

Uso Clínico

- **Antineurítico en el tratamiento de las polineuritis del diabético, de la desnutrición, de las neuropatías periféricas o medicamentosas; de las neuralgias del trigémino, faciales, de la ciática, lumbalgias, tortícolis.**
- **Tratamiento y profilaxis de las deficiencias de las vitaminas de la fórmula.**

2.2 VITAMINA C

Uso clínico

- **Para tratamiento y prevención de la deficiencia de vitamina C.**
- **Para fortalecer el sistema inmunológico.**
- **Como antioxidante; como ayuda en la regeneración celular, cicatrizante.**

CEVALIN Tabletas masticables

| Vitaminas | |
|-----------------|--------|
| Vitamina C (mg) | 500 mg |

Indicado para niños mayores de 12 años y adultos.

CEVALIN Tabletas efervescentes

| Vitaminas | |
|-----------------|---------|
| Vitamina C (mg) | 1000 mg |

Indicado para adultos.

CEVALIN Infantil

| Vitaminas | |
|-----------------|--------|
| Vitamina C (mg) | 500 mg |

Indicado para niños de 2 a 12 años.

CEVALIN Inyectable

| Vitaminas | |
|-----------------|---------|
| Vitamina C (mg) | 1000 mg |

Indicado para niños de 2 a 12 años.

3. Multivitamínicos

REDOXON Tabletas efervescentes

Cada TABLETA EFERVESCENTE contiene:

| Vitaminas | |
|---------------------------------|----|
| Vitamina C (ácido ascórbico) | 1g |

REDOXON Forte Tabletas efervescentes

Cada TABLETA EFERVESCENTE contiene:

| Vitaminas | |
|---------------------------------|----|
| Vitamina C (ácido ascórbico) | 2g |

REDOXON Tabletas masticables

Cada TABLETA MASTICABLE contiene:

| Vitaminas | |
|-------------------------------------|----------|
| Ácido ascórbico (vitamina C) | 200.0 mg |
| Ascorbato de sodio | 337.4 mg |
| Equivalente a De ácido ascórbico | 300 mg |

Uso Clínico

- Prevención y tratamiento de las deficiencias de las vitaminas de la fórmula.

ADEKON

Laboratorio: CONCORDIA, S.A. de C.V.

Presentación: Solución ingerible

Cada ampolleta con SOLUCIÓN INGERIBLE contiene

| Vitaminas | |
|------------------------------|-------|
| Vitamina A (mg) | 220 |
| Vitamina D ₂ (UI) | 1.000 |

Uso Clínico

- Tratamiento de las deficiencias vitamínicas de la fórmula: raquitismo, hemeralopia, coadyuvante en la regeneración normal de los epitelios en las queratosis, úlceras corneales y afecciones respiratorias.

ADEKON C

Laboratorio: CONCORDIA, S.A. de C.V.

Presentación: Solución gotas

Cada ml de SOLUCIÓN contiene

| Vitaminas | |
|--|------------|
| Vitamina A (palmitato de retinol) | 5.000 U.I. |
| Ergocalciferol (vitamina D2) | 400 U.I. |
| Ácido ascórbico equivalente a De vitamina C | 30 mg |

BEDOYECTA

Laboratorio: VALEANT

Presentación: Cápsulas de gelatina blanda

Cada cápsula de gelatina blanda contiene:

| Vitaminas | |
|--|----------|
| Ascorbato de calcio, equivalente a vitamina C | 100 mg |
| Ácido fólico | 0.500 mg |
| Mononitrato de tiamina (Vitamina B ₁) | 36 mg |
| Riboflavina (vitamina B ₂) | 5 mg |
| Clorhidrato de piridoxina (vitamina B ₆) | 10 mg |
| Cianocobalamina (vitamina B ₁₂) | 18 µg |
| Inositol | 5 mg |
| Rutina | 5 mg |

Uso Clínico

- Antineurítico y hematopoyético.

BEDOYECTA PEDIÁTRICA

Laboratorio: VALEANT

Presentación: Tabletas

Cada TABLETA contiene:

| Vitaminas | |
|--|-----------|
| Mononitrato de tiamina (Vitamina B ₁) | 1.500 mg |
| Riboflavina (vitamina B ₂) | 1.700 mg |
| Clorhidrato de piridoxina (vitamina B ₆) | 2.000 mg |
| Cianocobalamina (vitamina B ₁₂) | 0.006 mg |
| Ácido fólico | 0.400 mg |
| Nicotinamida | 20.000 mg |

Uso Clínico

- Para favorecer el adecuado desarrollo en adolescentes y niños.

BEROCCA

Laboratorio: Bayer

Presentación: Comprimidos.

Cada COMPRIMIDO contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|-----|---------------|-----|
| Vitamina C (mg) | 500 | Calcio (mg) | 100 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 15 | Magnesio (mg) | 100 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 15 | | |
| Vitamina B ₆ (mg) | 10 | | |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 10 | | |
| Nicotinamida (mg) | 50 | | |
| Pantotenato de calcio (mg) | 25 | | |
| Biotina (µg) | 150 | | |

Uso Clínico

- Carencia manifiesta de vitaminas del complejo B y de vitamina C, especialmente cuando las necesidades son mayores, por ejemplo en las fases de crecimiento rápido y las enfermedades largas.

BIOPROTECT

Laboratorio: VALEANT

Presentación: Cápsulas de gelatina blanda

Cada cápsula de gelatina blanda contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|--------------------|------|----------------|-------|
| Vitamina A (U.I.) | 5000 | Zinc (mg) | 7.5 |
| Vitamina E (mg ET) | 200 | Cobre (mg) | 1 |
| Vitamina C (mg) | 250 | Selenio (mg) | 0.015 |
| | | Manganeso (mg) | 1.5 |

CENTRUM Fórmula Balanceada

Laboratorio: Wyeth
Presentación: Tabletas.

Cada TABLETA contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|------|----------------|-----|
| Vitamina A (UI) | 5000 | Cloruro (mg) | 72 |
| Vitamina D ₃ (UI) | 400 | Fosforo (mg) | 109 |
| Vitamina E (mg ET) | 30 | Calcio (mg) | 162 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Magnesio (mg) | 100 |
| Vitamina K (µg) | 25 | Zinc (mg) | 15 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 1.5 | Hierro (mg) | 18 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 1.7 | Cobre (mg) | 2 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 2.0 | Yodo (µg) | 150 |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 6.0 | Manganeso (mg) | 2 |
| Niacina (mg) | 20 | Cromo (µg) | 120 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 10 | Selenio (µg) | 20 |
| Biotina (µg) | 30 | Molibdeno (µg) | 75 |
| Acido Fólico (µg) | 400 | Potasio (mg) | 80 |
| | | Boro (µg) | 150 |
| | | Niquel (µg) | 5 |
| | | Silicio (mg) | 2 |
| | | Estaño (µg) | 10 |
| | | Vanadio (µg) | 10 |
| | | Luteína (µg) | 250 |

CENTRUM Junior

Laboratorio: Wyeth
Presentación: Tabletas.

Cada TABLETA contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|------|----------------|------|
| Vitamina A (UI) | 4000 | Cloruro (mg) | |
| Beta-caroteno (UI) | 1000 | Fosforo (mg) | 50 |
| Vitamina D ₂ (UI) | 400 | Calcio (mg) | 160 |
| Vitamina E (mg ET) | 30 | Magnesio (mg) | 40 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Zinc (mg) | 15 |
| Vitamina K (µg) | 100 | Hierro (mg) | 18.3 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 1.5 | Cobre (mg) | 2 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 1.7 | Yodo (µg) | 150 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 2 | Manganeso (mg) | 1 |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 6 | Cromo (µg) | 20 |
| Niacina (mg) | 20 | Molibdeno (µg) | 20 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 10 | | |
| Biotina (µg) | 45 | | |
| Acido Fólico (µg) | 400 | | |

CENTRUM Silver

Laboratorio: Wyeth
Presentación: Tabletas.

Cada TABLETA contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|------|----------------|-----|
| Vitamina A (UI) | 5000 | Cloruro (mg) | 72 |
| Vitamina D (UI) | 400 | Fosforo (mg) | 48 |
| Vitamina E (mg ET) | 45 | Calcio (mg) | 200 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Magnesio (mg) | 100 |
| Vitamina K (µg) | 10 | Zinc (mg) | 15 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 1.5 | Hierro (mg) | 4 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 1.7 | Cobre (mg) | 2 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 3.0 | Yodo (µg) | 150 |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 25 | Manganeso (mg) | 3.5 |
| Niacina (mg) | 20 | Cromo (µg) | 130 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 10 | Selenio (µg) | 80 |
| Biotina (µg) | 30 | Molibdeno (µg) | 160 |
| Acido Fólico (µg) | 400 | Potasio (mg) | 80 |
| Luteína (µg) | 250 | Boro (µg) | 150 |
| | | Niquel (µg) | 5 |
| | | Silicio (mg) | 2 |
| | | Vanadio (µg) | 10 |

Uso Clínico

- Indicado para mayores de 50 años.

DIABION

Laboratorio: MERCK
Presentación: Cápsulas.

Cada CÁPSULA contiene

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|-------|---------------|-------|
| Ácido fólico | 0.400 | Cromo (mg) | 0.050 |
| Vitamina A (UI) | 3300 | Magnesio (mg) | 87.5 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 5 | Zinc (mg) | 15 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 5 | Selenio (µg) | 70 |
| Vitamina B ₁₂ (mg) | 0.005 | | |
| Vitamina C (mg) | 100 | | |
| Vitamina E (mg) | 100 | | |

GELCAVIT

Laboratorio: Gelcaps
Presentación: Cápsulas.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|-------|---------------|------|
| Vitamina A (mg) | 5.5 | Hierro (mg) | 13.4 |
| Vitamina E (mg ET) | 15.3 | Magnesio (mg) | 54 |
| Vitamina C (mg) | 82.5 | | |
| Vitamina D ₃ (µg) | 11 | | |
| Vitamina B ₁ (mg) | 3.6 | | |
| Vitamina B ₂ (mg) | 2.75 | | |
| Vitamina B ₆ (mg) | 2.75 | | |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 8.4 | | |
| Nicotinamida (mg) | 26.25 | | |
| Vitamina B ₅ (mg) | 6.25 | | |

GLUTAFOS C

Laboratorio: LABORATORIOS CARNOT

Presentación: Comprimidos

Cada **COMPRIMIDO** contiene

| Vitaminas y minerales | |
|---|------------|
| Ácido glutámico | 400 mg |
| Fosfato dibásico de calcio (equivalente a 23.28 mg de calcio y 18.02 mg de fósforo) | 100 mg |
| Ácido ascórbico (vitamina C) | 100 mg |
| Cianocobalamina (vitamina B ₁₂) | 6 mcg |
| Ergocalciferol cristalizado (vitamina D ₂) | 400 U.I. |
| Retinol (acetato de vitamina A) | 2.000 U.I. |

Uso Clínico

- Por su contenido en ácido glutámico interviene en el metabolismo energético- oxidativo del sistema nervioso.

PROTECAPS

Laboratorio: Gelcaps

Presentación: Cápsulas.

Cada **CÁPSULA** contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------|----|--------------|----|
| Vitamina E (mg) | 30 | Cobre (mg) | 1 |
| Vitamina C (mg) | 50 | Selenio (µg) | 50 |
| Betacaroteno (mg) | 3 | Zinc (mg) | 10 |

STRESSTABS 600

Laboratorio: Wyeth

Presentación: Tabletas.

Cada **TABLETA** contiene:

| Vitaminas | |
|-------------------------------|-----|
| Vitamina E (mg ET) | 30 |
| Vitamina C (mg) | 600 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 15 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 15 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 25 |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 12 |
| Niacina (mg) | 100 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 20 |
| Acido Fólico (mg) | 0.4 |

STRESSTABS 600 CON HIERRO

Laboratorio: Wyeth

Presentación: Tabletas.

Cada **TABLETA** contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|-----|-------------|----|
| Vitamina E (mg ET) | 30 | Hierro (mg) | 27 |
| Vitamina C (mg) | 600 | | |
| Vitamina B ₁ (mg) | 15 | | |
| Vitamina B ₂ (mg) | 15 | | |
| Vitamina B ₆ (mg) | 25 | | |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 12 | | |
| Niacina (mg) | 100 | | |
| Ac. Pantoténico (mg) | 20 | | |
| Acido Fólico (mg) | 0.4 | | |

STRESSTABS 600 CON ZINC

Laboratorio: Wyeth
Presentación: Tabletas.

Cada TABLETA contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|-----|------------|------|
| Vitamina E (mg ET) | 45 | Zinc (mg) | 23.9 |
| Vitamina C (mg) | 600 | Cobre (mg) | 3 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 30 | | |
| Vitamina B ₂ (mg) | 10 | | |
| Vitamina B ₆ (mg) | 10 | | |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 25 | | |
| Niacina (mg) | 100 | | |
| Ac. Pantoténico (mg) | 25 | | |
| Acido Fólico (mg) | 0.5 | | |

SUPRADYN

Laboratorio: Bayer
Presentación: Comprimidos, comprimidos efervescentes.

Cada COMPRIMIDO contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|-------------------------------|------|----------------|------|
| Vitamina A (UI) | 3333 | Sodio (mg) | |
| Vitamina D ₃ (UI) | 300 | Cloruro (mg) | |
| Vitamina E (mg ET) | 15 | Fosforo (mg) | 62.5 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Calcio (mg) | 62.5 |
| Vitamina K (µg) | | Magnesio (mg) | 50 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 1.5 | Zinc (mg) | 3.75 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 1.7 | Hierro (mg) | 4.5 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 2.20 | Cobre (µg) | 0.5 |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 3.0 | Yodo (µg) | |
| Niacina (mg) | 19 | Manganeso (mg) | 0.5 |
| Ac. Pantoténico (mg) | 5.50 | Cromo (µg) | |
| Biotina (µg) | 200 | Selenio (µg) | |
| Acido Fólico (µg) | 100 | | |

- Indicada para adultos.

VIVIOPTAL

Laboratorio: Bomuca S.A. de C.V.
Presentación: Cápsulas de gelatina blanda.

Cada CÁPSULA contiene:

| Vitaminas | | Minerales | |
|--------------------------------|------|-----------------|--------|
| Vitamina A (U.I.) | 5000 | Zinc (mg) | 0.4 |
| Vitamina E (mg ET) | 100 | Cobre (mg) | 0.1178 |
| Vitamina C (mg) | 60 | Calcio (mg) | 18.8 |
| Vitamina D ₃ (U.I.) | 400 | Cobalto (mg) | 0.038 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 5 | Manganeso (mg) | 162 |
| Vitamina B ₂ (mg) | 3 | Sodio (mg) | 0.017 |
| Vitamina B ₆ (mg) | 6 | Potasio (mg) | 3.58 |
| Vitamina B ₁₂ (µg) | 3 | Hierro III (mg) | 2.29 |
| Nicotinamida (mg) | 25 | Magnesio (mg) | 5 |
| Dexpantenol (mg) g | 10 | Fosforo (mg) | 15.69 |
| Biotina (mg) | 0.05 | | |
| Acido Fólico (µg) | 400 | | |
| Bitartrato de colina (mg) | 50 | | |
| Lecitina de soya (mg) | 60 | | |
| Mio-inositol (mg) | 30 | | |
| Rutósido (mg) | 20 | | |
| Adenosina (µg) | 750 | | |
| Clorhidrato de lisina (mg) | 25 | | |
| Linolato de etilo (mg) | 28 | | |
| Acido orótico anhidro (mg) | 30 | | |

4. Elementos Inorgánicos (Minerales)

4.1 HIERRO con vitaminas y ácido fólico

A. F. VALDECASAS

Laboratorio: Valdecasas, S. A.
Presentación: Tabletas

Cada TABLETA contiene:

| | |
|-------------------|-----|
| Ácido fólico (mg) | 5 |
| Ácido fólico (mg) | 0.4 |

Uso Clínico

- Para las deficiencias de ácido fólico

DIALELI AF

Laboratorio: Valdecasas, S. A.
Presentación: Tabletas

Cada TABLETA contiene:

| | |
|--|-----------|
| Ácido fólico | 5.0 mg |
| Fumarato ferroso (Equivalente a 65.74 mg de hierro elemental) | 200.00 mg |

Uso Clínico

- En el embarazo para prevenir alteraciones en la formación y cierre del tubo neural.
- Anemia hipocrómica en mujer embarazada.

FERRANINA COMPLEX

Laboratorio: ALTANA PHARMA, S.A. de C.V.
Presentación: Grageas

Cada GRAGEA contiene

| | |
|----------------------------|---------|
| Hierro (mg) | 60 |
| Ácido fólico | 350 mcg |
| Vitamina B1 (mg) | 1.0 |
| Vitamina B6 (mg) | 1.6 |
| Vitamina B12 (µg) | 2.0 |
| Vitamina C (mg) | 60 |
| Vitamina B2 (mg) | 1.3 |
| Nicotinamida (mg) | 20 |
| Pantotenato de calcio (mg) | 10 mg |

Uso Clínico

- Durante el embarazo, anemia nutricional, anemia por deficiencia de hierro, anemia megaloblástica, deficiencia de los componentes de la fórmula.

FERRANINA FOL

Laboratorio: ALTANA PHARMA, S.A. de C.V.
Presentación: Grageas

Cada GRAGEA contiene

| | |
|---|------------|
| Polimaltosado férrico (eq. a 100 mg de hierro elemental) | 357.143 mg |
| Ácido fólico (µg) | 800 |

Uso Clínico

- Anemia durante el embarazo, puerperio y lactancia, anemia ferropénica, anemia por deficiencia de hierro, anemia megaloblástica.

FERRANINA I.M.

Laboratorio: ALTANA PHARMA, S.A. de C.V.
Presentación: Solución inyectable

Cada ampolleta con SOLUCIÓN INYECTABLE contiene

Hierro Polimaltosado

Polimaltosado férrico
(equivalente a de hierro elemental) 100 mg

Agua inyectable, c.b.p. 2 ml.

Uso Clínico

- Tratamiento de anemia por deficiencia de hierro.

FERRIVAX F

Laboratorio: IVAX PHARMACEUTICALS
Presentación: Cápsulas

Cada CÁPSULA contiene

Hierro ferritínico / ácido fólico

Hierro aminoquelado
(equivalente a 40 mg de hierro 250 mg
ferritínico)

Ácido fólico 350 mcg

Excipiente, c.b.p. 1 cápsula

Uso Clínico

- Preventivo y curativo de las deficiencias de hierro y ácido fólico de cualquier etiología.

FERRO FÓLICO – 500

Laboratorio: ARMSTRONG LABORATORIOS
Presentación: Grageas

Cada Gragea contiene

Sulfato ferroso
(equivalente a 105 mg de hierro 525 mg
elemental)

Ácido fólico 800 mcg

Ácido ascórbico 500 mg

Uso Clínico

- Deficiencias de hierro y para la prevención o el tratamiento de deficiencias concomitantes de ácido fólico.

FERROTEMP

Laboratorio: PRODUCTOS MEDIX, S.A. De C.V.
Presentación: Cápsulas de liberación prolongada

Cada CÁPSULA dialicels contiene

Fumarato ferroso
(equivalente a 108 mg de hierro) 330 mg

Mononitrato de tiamina
(vitamina B1) 5 mg

Uso Clínico

- Antianémico. Para el tratamiento de la anemia ferropriva.

4.2 CALCIO

Uso Clínico

- Como tratamiento preventivo y/o coadyuvante de la osteoporosis, osteoporosis perimenopáusica, raquitismo, osteomalacia y tetania.

CALTRATE 600

Laboratorio: Wyeth
Presentación: Tabletas.

Cada TABLETA contiene:

| Minerales | |
|-------------|-----|
| Calcio (mg) | 600 |

Uso Clínico

- Indicados en estados que incrementan la demanda metabólica de calcio, tales como embarazo, lactancia y crecimiento.

CALTRATE 600 + D

Laboratorio: Wyeth
Presentación: Tabletas.

Cada TABLETA contiene:

| Minerales | |
|------------------------------|-----|
| Calcio (mg) | 600 |
| Vitamina D ₃ (UI) | 200 |

Uso Clínico

- Indicados en estados que incrementan la demanda metabólica de calcio y vitamina D, tales como mujeres en el climaterio, embarazo, lactancia, niños y adolescentes.

CALTRATE 600 + M

Laboratorio: Wyeth
Presentación: Tabletas.

Cada TABLETA contiene:

| Minerales | |
|------------------------------|-----|
| Calcio (mg) | 600 |
| Vitamina D ₃ (UI) | 200 |
| Magnesio (mg) | 40 |
| Zinc (mg) | 7.5 |
| Cobre (mg) | 1.0 |
| Manganeso (mg) | 1.8 |
| Boro (µg) | 250 |

Uso Clínico

- Indicados en estados que incrementan la demanda metabólica de calcio, vitamina D y minerales, tales como mujeres en el climaterio, embarazo, lactancia, niños y adolescentes.

Ácidos Grasos Omega-3 y Lipotrópicos

III

1. ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

EMULSIÓN DE SCOTT

Laboratorio: GLAXOSMITHKLINE MÉXICO

Presentación: Emulsión

Cada 100 ml de EMULSIÓN contiene:

Aceite de hígado de bacalao, palmitato de vitamina A y vitamina D3 equivalente a:

| Vitaminas | | Minerales | |
|------------------------------|--------|--------------|-----|
| Vitamina A (UI) | 22,610 | Calcio (mg) | 890 |
| Vitamina D ₃ (UI) | 2,261 | Fósforo (mg) | 642 |

Uso Clínico

- En los estados que se requiera mayor aporte de vitaminas A y D, calcio y fósforo para: crecimiento, dentición, embarazo, lactancia, mala nutrición, menopausia y senectud.
- En los estados de deficiencias de vitaminas A y D, de calcio y fósforo: raquitismo, hipocalcemia, osteoporosis, hipovitaminosis A y D

2. LIPOTRÓPICOS

CARDISPAN

Laboratorio: VALEANT

Presentación: Solución Inyectable, solución oral a al 30%, solución pediátrica al 10% y tabletas masticables.

Cada AMPOLLETA contiene

| | |
|---------------|-----|
| Levocarnitina | 1 g |
|---------------|-----|

Cada 100 ml de solución contienen

| | |
|---------------|------|
| Levocarnitina | 30 g |
|---------------|------|

Cada 100 ml de solución pediátrica contienen

| | |
|---------------|------|
| Levocarnitina | 10 g |
|---------------|------|

Cada TABLETA masticable contiene

| | |
|---------------|-----|
| Levocarnitina | 1 g |
|---------------|-----|

Uso Clínico

- Tratamiento de la deficiencia de Levocarnitina, la cual puede ser primaria (cardiomiopatías, miopatías, errores innatos del metabolismo y distrofia muscular) o secundaria,
- Así como condiciones donde se requiere incrementar la producción de energía corporal mediante la utilización de ácidos grasos como fuente energética.

LIPOVITASI – OR

Laboratorio: ATLANTIS, S.A. de C.V.

Presentación: Compromidos

Cada COMPRIMIDO contiene

| | |
|-----------------------------|-----|
| Orotato de carnitina (mg) | 300 |
| Mononitrato de tiamina (mg) | 25 |
| DL metionina (mg) | 25 |

Uso Clínico

- Síndrome de fatiga crónica, hiperamonemia y hepatotoxicidad inducida por fármacos antiepilépticos.

LIPOVITASI – D

Laboratorio: ATLANTIS, S.A. de C.V.

Presentación: Tabletas

Cada COMPRIMIDO contiene

| | |
|--------------|--------|
| L- Carnitina | 500 mg |
|--------------|--------|

Uso Clínico

- Auxiliar para las deficiencias de L- carnitina.
- Sujetos sanos quienes comienzan a practicar deporte y deportistas de alto rendimiento físico.
- Deficiencia por dieta vegetariana.

Vitaminas Liposolubles

| | Función | Fuentes |
|---------------------------------|---|---|
| Vitamina A | Necesaria para un crecimiento normal, una adecuada respuesta inmune, para la reproducción, para el desarrollo fetal y es fundamental para que se lleve a cabo correctamente el ciclo visual. | Leche entera, pescados grasos, hígado, huevos, quesos, yema de huevo. Beta Carotenos: acelga, berro, zanahoria, tomate, calabaza, hortalizas de hoja verde, frutas amarillas, naranjas y algunas rojas, mango, naranja, melón. |
| Vitamina D Calciferol | Apoya al intestino para la absorción de nutrimentos como el calcio y las proteínas. Es necesaria para la formación normal y protección de huesos y dientes contra los efectos del bajo consumo de calcio. | La luz solar nos ayuda a la síntesis de esta vitamina. Leche enriquecida, yema de huevo, sardina, atún, queso, hígado, cereales. |
| Vitamina E Tocoferol | Participa en la formación de glóbulos rojos, músculos y otros tejidos. Es necesaria para la formación de hormonas. Función antioxidante | Aceites vegetales, germen de trigo, chocolates, verduras, leche, girasol, frutas, maíz, soya, hígado |
| Vitamina K | Forma parte de la proteína llamada protrombina que participa en la coagulación de la sangre | Hígado de pescado, aceite de soya, yema de huevo, verduras |

ANEXO I

FUNCIONES Y FUENTES DE VITAMINAS Y ELEMENTOS INORGÁNICOS (MINERALES)

Vitaminas Hidrosolubles

| Complejo B | | |
|-----------------------------------|---|--|
| | Función | Fuente |
| Vitamina B1 Tiamina | Es importante para el metabolismo de HC, principalmente para producir energía; además, la vitamina B1 participa en el metabolismo de proteínas, grasas y ácidos nucleicos (ARN y ADN). Es esencial para el crecimiento y ayuda al mantenimiento de las funciones del sistema nervioso, el corazón y el aparato digestivo. La reserva de Tiamina en el cuerpo es baja y se concentra principalmente en el músculo esquelético. | Vísceras (hígado, corazón y riñones), levadura de Cerveza , vegetales de Hoja Verde, germen de Trigo, leguminosas, cereales integrales, carne. |
| Vitamina B2 Riboflavina | Es necesaria para la integridad de las mucosas, la piel y es especialmente importante para la córnea, ya que su actividad oxigenadora es imprescindible para una buena visión. La necesidad de vitamina B2 se incrementa en relación a las calorías consumidas en la dieta. A mayor consumo calórico, mayor es la necesidad de vitamina B2. | Levadura de Cerveza, germen de Trigo, verduras, cereales, lentejas, hígado, leche, carne, coco, pan, queso. |

| Complejo B | | |
|--------------------------------------|---|--|
| | Función | Fuente |
| Vitamina Niacina | Las formas coenzimáticas de vitamina B3 o <i>Niacina</i> participan en las reacciones que generan energía gracias a la oxidación bioquímica de grasas, hidratos de carbono y proteínas. Los derivados de la vitamina B3, NAD ⁺ y NADP ⁺ son fundamentales para poder usar la energía metabólica de los alimentos. La <i>vitamina B3</i> o Niacina también es fundamental para el crecimiento y participa en la síntesis de algunas hormonas | Harina Integral de Trigo, pan de Trigo Integral, levadura de Cerveza, salvado de Trigo, hígado de Ternera, germen de Trigo, arroz Integral, almendras. |
| Vitamina Ácido Pantoténico | Es un nutriente esencial imprescindible para la vida. Una función de la vitamina B5 es la formación de la coenzima A (CoA) y también es imprescindible para el metabolismo y la síntesis de proteínas, grasas y carbohidratos | Levadura de Cerveza, vegetales Verdes, yema de Huevo, cereales, vísceras, maní, carnes, frutas |

| Complejo B | | |
|----------------------------------|--|---|
| | Función | Fuente |
| Vitamina B6 Piridoxina | <p>Tiene relación con la elaboración de sustancias en el cerebro, las cuales regulan el estado de ánimo, como por ejemplo, la serotonina, que pueden ayudar a algunas personas, en casos de depresión, estrés y alteraciones del sueño.</p> <p>La vitamina B6 interviene en el incremento del rendimiento muscular y la producción de energía y por ello es muy popular entre los deportistas. El incremento del rendimiento muscular que proporciona la vitamina B6 es debido a que cuando es necesario un mayor esfuerzo, la vitamina B6 favorece la liberación de glucógeno que se encuentra almacenado en los músculos y en el hígado.</p> | Carne de Pollo, espinacas, garbanzos, cereales, aguacate, sardinas, plátano, lentejas, hígado, granos, atún, pan. |
| Vitamina Biotina | <p>Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, aminoácidos, grasas y purinas.</p> <p>La biotina es importante en la gluconeogénesis, en la catálisis de reacciones metabólicas esenciales que sintetizan ácidos grasos, y en la metabolización de la leucina.</p> | Levadura de Cerveza, yema de Huevo, leguminosas, riñones, coliflor, hígado, leche, frutas. |

| Complejo B | | |
|--|--|---|
| | Función | Fuente |
| Vitamina Ácido Fólico | <p>Es una <i>vitamina hidrosoluble</i> importante en las mujeres en edad gestacional ya que su ingesta adecuada durante el periodo preconcepcional y después de dar a luz, ayuda a proteger al bebé de varias malformaciones congénitas entre las que se incluyen defectos del tubo neural. A diferencia de otras vitaminas hidrosolubles, se almacena en el hígado y no es necesario ingerirlo diariamente.</p> | Vegetales Verdes, yema de Huevo, champiñones, naranjas, cereales, hígado, nueces. |
| Vitamina B12 Cianocobalamina | <p>Contribuye con el desarrollo normal del sistema nervioso e interviene en el crecimiento de la persona. Es indispensable para la médula ósea, el correcto funcionamiento del tracto gastrointestinal y la síntesis y función de los glóbulos rojos.</p> | Pescado, riñones, huevos, quesos, leche, carne. |
| Vitaminas Hidrosolubles | | |
| Vitamina C Ácido Ascórbico | <p>Es necesaria para producir colágeno, proteína necesaria para la cicatrización de heridas. Es importante en el crecimiento y reparación de las encías, vasos, huesos y dientes, y para el metabolismo de las grasas, por lo que se le atribuye el poder de reducir el colesterol.</p> | Jitomate, guayaba, piña, coliflor, cítricos (naranja, mandarina, limón, toronja) , kiwi. |

Elementos Inorgánicos (Minerales)

| Elemento | Función | Localización |
|-----------------|--|--|
| Calcio | <ul style="list-style-type: none"> • Transmisión de impulsos nerviosos • Activación de enzimas • Necesario para mantener el potencial de las membranas celulares. • Contracción muscular | El 99% se encuentra en el esqueleto, el resto en líquidos extracelulares y en las membranas celulares. |
| Magnesio | <ul style="list-style-type: none"> • Cofactor enzimático en el metabolismo de energía • Mantiene el potencial eléctrico en los músculos y los nervios | 40% en los músculos y tejidos, 1% en líquidos extracelulares, y en el esqueleto |
| Fósforo | <ul style="list-style-type: none"> • Buffer en los líquidos corporales. • Componente del ATP, nucleótidos y coenzimas | 85% en el esqueleto. Se encuentra también en los tejidos y la sangre. |
| Zinc | <ul style="list-style-type: none"> • Co – factor enzimático en el metabolismo de energía • Función inmunológica • Posible antioxidante | Huesos y músculos Riñón, hígado y cerebro. |
| Cobre | <ul style="list-style-type: none"> • Relación con el Hierro • Desarrollo de el tejido conectivo • Co- factor de las oxidasas | Hígado, corazón, riñones y cerebro |
| Selenio | <ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Co- factor de la glutatión peroxidasa | Riñón e hígado |
| Cromo | <ul style="list-style-type: none"> • Relacionada con la actividad hormonal de la insulina | |
| Hierro | <ul style="list-style-type: none"> • Componente de la hemoglobina • Mioglobina (Transporte de O) | 60-70% en la hemoglobina, huesos, músculos, hígado. |

BIBLIOGRAFÍA

1. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. J Am Diet Assoc (2000) 12:1543-56
2. European Commission. Health & Consumer Protection Directorate-General. Report of the Scientific Committee on Food on composition and specification of food intended to meet the expenditure of intense muscular effort specially for sportsmen. Adopted by SCF on 22/6/2000, corrected by the SCF on 28/2/2001.
3. Dietary Supplement Health and Education Act of 1994. Public Law 103-417 to establish standards with respect to dietary supplements, and for other purposes. Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services, U.S.A.
4. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietitians of Canada. Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Med 2009.
5. Williams Clyde and Devlin John T; Foods, Nutrition and Sports Performance.
6. Proyecto de Norma Oficial Mexicana (Proy-NOM-SSA2-043-2002). Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

GLOSARIO

Ácidos Grasos Insaturados. Los que tienen una (monoinsaturados) o más (poliinsaturados) dobles ligaduras. Están presentes en la mayoría de los aceites vegetales.

Ácidos Grasos Omega-3 y Omega-6. Ácidos grasos con un doble enlace situados en el tercer y sexto átomos de carbono respectivamente contado a partir del extremo omega (metilo) de la molécula. Las fuentes principales son el pescado de aguas frías y los aceites vegetales. Los ácidos grasos omega 3 y omega 6 tienen funciones protectoras en la prevención de coágulos de sangre y reducen el riesgo de cardiopatía coronaria.

ATP (Adenosín-trifosfato). Un compuesto de fosfato rico en energía que se halla en el organismo; una de las principales formas de energía disponible para su uso inmediato en el organismo.

Agua extracelular. Agua corporal localizada fuera de las células; normalmente subdividida en agua intravascular y agua intercelular o intersticial.

Agua intracelular. Agua corporal que se encuentra en el interior de las células.

Aminoácidos. Unidades estructurales de las proteínas. Participan en diversas funciones celulares como la transmisión nerviosa.

Anemia por deficiencia de hierro. Anemia provocada por una ingesta o una absorción inadecuada del hierro, que da lugar a una alteración en la formación de hemoglobina.

Antioxidante. Vitaminas como la C, E y beta carotenos que protegen a las células del cuerpo por su capacidad para neutralizar los radicales libres que son moléculas altamente reactivas e inestables producidas a través de procesos corporales normales, así como por la contaminación ambiental y el humo del tabaco.

Caloría (kilocaloría). Una medida de energía calorífica. Una caloría representa la cantidad de calor necesario para elevar un grado

centígrado la temperatura de un gramo de agua. Una Caloría (kilocaloría, KC o C) contiene 1000 calorías.

Cantidad Diaria Recomendada (CDR): Los niveles de ingesta de nutrientes esenciales considerados como adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales conocidas de prácticamente todas las personas sanas.

Carga de hidratos de carbono: Método dietético utilizado por los deportistas de resistencia para ayudar a incrementar los niveles de hidratos de carbono (glucógeno) muscular y hepático.

Colación (Refrigerio). Porción de alimento más pequeña que las comidas mayores (desayuno, comida, cena), se utiliza con diversos fines preventivos o terapéuticos.

Complemento Nutricional. Todo producto (que no sea tabaco) que intente complementar la dieta y que contiene uno o más de los siguientes ingredientes: vitaminas, minerales, hierbas u otra sustancia botánica, aminoácidos, sustancia nutritiva para consumo humano que complementa la dieta por incremento de la ingesta total dietética o un concentrado, metabolito, constituyente, extracto o combinación de cualquier ingrediente anteriormente descrito.

Densidad nutricional: Concepto que hace referencia al grado de concentración de nutrientes en un alimento determinado.

Diabetes Mellitus. Padecimiento metabólico, crónico incurable pero controlable, caracterizado por intolerancia a la glucosa, aumento de volumen de orina y mayor sensación de sed y hambre. Causada por factores hereditarios y ambientales que con frecuencia actúan juntos. La obesidad es un factor predisponente.

Diálisis. Método para eliminar productos de desecho, como la urea, de la sangre cuando los riñones ya no pueden llevarlo a cabo.

Dieta. Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituye la unidad de la alimentación. Cabe mencionar que el término no implica un juicio sobre las características de la misma, por lo que para calificarla se deberá agregar el adjetivo correspondiente. (Vgr. Dieta vegetariana, dieta de reducción, dieta hiposódica, etc.)

Dieta Correcta. La que cumple con las siguientes características: Completa.- Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada.- Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua.- Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación.

Electrolitos. Elemento en su forma ionizada. El sodio, potasio y cloruro son los electrolitos más comunes en el organismo.

Energía: La capacidad para realizar trabajo; la energía existe en varias formas, y en el cuerpo humano especialmente en forma de energía mecánica, calorífica y química.

Enzimas: Proteína compleja del organismo que actúa de catalizador, facilitando las reacciones entre diversas sustancias sin sufrir ningún cambio.

Equivalentes de alfa-tocoferol: La cantidad de otras formas de tocoferol que igualan la actividad de la vitamina E de un miligramo de alfa-tocoferol.

Fatiga: Una sensación generalizada o específica de cansancio que puede tener múltiples causas; puede ser mental o física.

Fibra dietética. Polisacáridos componentes de las células vegetales resistentes a la acción de las enzimas del aparato digestivo humano.

Se les divide en solubles e insolubles. Epidemiológicamente su consumo insuficiente se ha asociado con la aparición de algunas enfermedades crónicas. Se encuentran en las leguminosas, cereales integrales así como en verduras y frutas.

Fórmulas Modulares. Complementos de formulación energética que aportan un solo nutrimento.

Fórmulas Poliméricas. Complementos de formulación energéticas que aportan varios nutrimentos (vitaminas, minerales, proteínas, lípidos, HC).

FOS (Fructooligosacáridos). Componentes que facilitan el buen funcionamiento del sistema intestinal, así como del organismo en general, gracias a sus efectos directos sobre la producción de las bifidobacterias.

Gasto Energético. Relación entre el consumo de energía a la energía necesaria para el organismo. Para mantener su equilibrio la energía consumida debe ser igual a la energía utilizada, es decir que las necesidades energéticas diarias han de ser igual al gasto energético total diario.

Gluconeogénesis: Formación de hidratos de carbono a partir de moléculas que no son hidratos de carbono, como los aminoácidos y el glicerol de las grasas.

Glucosa: Monosacárido; se presenta en forma de jarabe espeso y dulce.

Gluten. Proteína insoluble en agua que junto con el almidón y otros compuestos forma parte de la harina de los cereales.

Hidratos de Carbono. Compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía en la dieta. Se dividen en simples (glucosa, fructosa, galactosa, lactosa, sucrosa, etc.) y complejos (almidones).

Ingesta Diaria de Referencia (IDR): La IDR se utiliza en las etiquetas alimentarias como la ingesta diaria recomendada para proteínas y vitaminas y minerales seleccionados. Sustituye la antigua CDREU (Cantidad Diaria Recomendada Estadounidense).

Índice metabólico basal (IMB): Medida del gasto energético del organismo durante el reposo, condiciones posteriores a la absorción; indicativo de la energía necesaria para mantener la vida en condiciones basales.

Insulina: Hormona secretada por el páncreas, implicada en el metabolismo de los carbohidratos.

Intolerancia a la lactosa: Alteraciones gastrointestinales debidas a una intolerancia a la lactosa de la leche; provocada por la deficiencia de lactasa, el enzima que digiere la lactosa.

Intolerancia a HC. Incapacidad para digerir hidratos de carbono debido a la falta de una o más enzimas intestinales.

Lactosa. Hidrato de carbono simple (disacárido) presente en la leche.

Lípidos. Nombre genérico de un grupo muy amplio de sustancias solubles en disolventes orgánicos y muy poco en agua. Funciones metabólicas: reserva de energía, precursores de hormonas, forman parte de las membranas celulares y algunos son vitaminas liposolubles. Los lípidos son la fuente más concentrada de energía ya que proporcionan 9 Kcal/g.

Lipotrópico. Sustancia que previene o disminuye la acumulación de grasa en el hígado.

Micronutrientes: Aquellos nutrimentos de la dieta necesarios para el organismo en cantidades diarias inferiores a unos pocos gramos, como por ejemplo, las vitaminas y los minerales.

Metabolismo: La suma total de todos los procesos físicos y químicos que tienen lugar en el organismo.

Nutriente no esencial: Aquel que puede sintetizarse en el organismo a partir del exceso de otros nutrientes.

Nutrientes esenciales: Aquellos que se consideran esenciales para la vida humana y el funcionamiento adecuado del organismo.

Nutrimiento. Toda sustancia presente en los alimentos que juega un papel metabólico en el organismo.

Proteínas. Forman las bases estructurales del tejido muscular. Son el principal componente de la mayor parte de enzimas en el músculo, y puede servir como una fuente de energía durante el ejercicio.

Suplemento. Lo que suplementa, es decir lo que se agrega. Cantidad adicional. No es equivalente a sustitución, suele emplearse para denominar a multivitamínicos con idea de dar una cantidad adicional. No confundir con complemento.

Valores Diarios de Referencia (VDR): Los VDR son las ingestas diarias recomendadas para los macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) así como para el colesterol, el sodio y el potasio. En una etiqueta alimentaria, el VDR está basado en una dieta de 2.000 calorías.

Vegetariano estricto: Aquel vegetariano que no consume proteínas animales.

Vitaminas. Compuestos orgánicos complejos que se encuentran en pequeñas cantidades en la mayoría de los alimentos. Son esenciales para el funcionamiento óptimo de diversos procesos fisiológicos. Pueden ser liposolubles (se disuelven en grasa) o hidrosolubles (se disuelven en agua).