

Suplementos Nutracéuticos (procesados, purificados, concentrados, refinados, etc.)	Propiedades o Beneficios
BCAA (Aminoácidos de cadena ramificada)	Ayuda en la recuperación muscular y la hipertrofia muscular. Puede reducir la fatiga durante el ejercicio y minimizar el dolor muscular post-ejercicio.
AA (Aminoácidos esenciales)	Construcción de proteínas y músculo, síntesis de neurotransmisores, metabolismo celular, metabolismo energético y recuperación
Creatina	Mejora la fuerza y el rendimiento anaeróbico. Favorece la retención de energía en forma de ATP, especialmente útil para actividades de alta intensidad.
Proteína de suero (Whey protein)	Favorece la recuperación. Es una fuente de todo tipo de aminoácidos, lo cual posibilita la producción de masa muscular.
Ácido alfa-lipoico	Mejora de la función cognitiva y el metabolismo de la glucosa. Antioxidante potente que a su vez regenera a otros antioxidantes como la vitamina C y E.
Beta-alanina	Aumenta la resistencia muscular
Cafeína	Mejora la concentración y reduce la fatiga, activa el sistema nervioso central y mejora el rendimiento de resistencia
Coenzima Q10	Mejora la energía celular y la salud cardíaca
Glutamina	Favorece la recuperación muscular y el sistema inmunológico, apoyo a la función intestinal, especialmente en situaciones de estrés fisiológico. Contribuye en la recuperación muscular.
HMB (Beta-hidroxi beta-metilbutirato)	Previene la pérdida muscular y mejora la recuperación
L-carnitina	Contribuye a la oxidación de grasas y a la recuperación muscular
L-citrulina	Mejora la circulación y el rendimiento
Taurina	Mejora el rendimiento físico y la resistencia
Melatonina	Regulación del ciclo sueño-vigilia, apoyo a la calidad del sueño
Omega-3 (ácidos grasos EPA y DHA)	Contribuye a la salud cerebral y visual, antiinflamatorio. Mejora la función cardiovascular, reduce la inflamación, contribuye a la salud articular.
Resveratrol	Propiedades antioxidantes, posible beneficio cardiovascular y antienvjecimiento
Hierro	Prevención y tratamiento de la anemia, apoyo a la función energética
Magnesio	Soporte muscular y nervioso, mejora la recuperación, reducción de la fatiga, mejora del sueño, mantenimiento de la función muscular y nerviosa
Zinc	Apoyo al sistema inmunológico, mejora de la cicatrización de heridas y la recuperación física
Electrolitos (sales minerales en solución)	Rehidratación y equilibrio electrolítico durante y después del ejercicio físico. Ayuda en la contracción muscular. Esencial para atletas.
Vitamina A (Retinol)	Mantenimiento de la visión, salud de la piel y sistema inmunológico
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa
Vitamina B2 (Riboflavina)	Metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos
Vitamina B3 (Niacina)	Función del sistema nervioso, metabolismo energético
Vitamina B5 (Ácido pantoténico)	Metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos
Vitamina B6 (Piridoxina)	Función del sistema inmunológico, metabolismo de proteínas
Vitamina B7 (Biotina)	Metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos

Vitamina B9 (Ácido fólico)	Formación de glóbulos rojos, desarrollo embrionario, apoya la salud celular y la producción de energía
Vitamina B12 (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa, mantenimiento de la salud sanguínea y neurológica
Vitamina C (Ácido ascórbico)	Antioxidante, fortalecimiento del sistema inmunológico, reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares
Vitamina D (Colecalciferol)	Mantenimiento de la salud ósea, mejora de la función inmunológica. Mejora la absorción de calcio.
Vitamina E (Tocoferol)	Antioxidante, posible beneficio para la salud cardiovascular y ocular
Vitamina K (Filoquinona)	Coagulación sanguínea, salud ósea
Complejos Multivitamínicos	Suplen deficiencias nutricionales y apoyan la salud general
Astaxantina	Potente antioxidante, mejora la salud de la piel, protege la visión, reduce la inflamación y fortalece el sistema inmunológico. Protege las células del daño oxidativo inducido por el ejercicio intenso.
Condroitina Sulfato	Mejora la salud articular, reduce el dolor y la inflamación en la osteoartritis, y mejora la movilidad.
MSM (Metilsulfonilmetano)	Reduce el dolor articular, disminuye la inflamación, mejora la salud de la piel y el cabello, y fortalece el sistema inmunológico
Ácido Hialurónico	Hidrata la piel, mejora la elasticidad, reduce las arrugas, lubrica las articulaciones y acelera la cicatrización
Colágeno	Mejora la salud de la piel, fortalece las articulaciones y los huesos, promueve la salud digestiva, y fortalece el cabello y las uñas
Quercetina	Potente antioxidante, reduce la inflamación, mejora la salud cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico, propiedades anticancerígenas, ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2. Puede mejorar la resistencia física durante el ejercicio.
Espirulina	Fuente de micronutrientes, vitaminas y proteínas, antioxidante, antiinflamatorio, puede reducir el colesterol, el LDL y los triglicéridos, rendimiento físico, inmunomoduladora. Mejora de la microbiota intestinal.
Levadura roja de arroz (monacolina K)	Actúa como una estatina, ayudando a reducir los niveles de colesterol y LDL. Puede mejorar la salud cardiovascular, ya que disminuye lípidos en la sangre. Antioxidante, protege contra el daño oxidativo en vasos sanguíneos. Podría mejorar la circulación.