



Guía de suplementación

Apoyamos tu bienestar
físico y mental

Información práctica para conocer tus suplementos y elegir
con criterio.

84 PRODUCTOS · FOTOGRAFÍAS INTEGRADAS

SUPLEMENTOS NATURALES

SALUD MENTAL · RENDIMIENTO DEPORTIVO

@natureshop.cr

natureshopcr.com

EDICIÓN OCTUBRE 2026

EMPIEZA AQUÍ

Una guía para elegir mejor

Bienestar con información

Encuentra presentaciones que se adapten a tus objetivos y aprende a usarlas con criterio. Esta guía reúne los productos de Nature Shop CR con información práctica para comparar ingredientes, cantidades y formas de uso.

Alcance de esta edición

Incluye las 84 publicaciones del catálogo consultado: suplementos, variantes, una pasta dental y tres botellas. Se agrupan marcas y sabores por ingrediente o función. Cada foto aparece junto a su explicación; tócala para abrir el producto.

Cómo usarla

Busca un tema en el índice interactivo y lee la ficha completa, incluidas sus precauciones. Las cantidades del título o envase son datos comerciales: no equivalen automáticamente a una dosis recomendada.

Contenido educativo para adultos. Elige suplementos según tus necesidades, alimentación y contexto de salud. Para dosis personalizadas, enfermedades, síntomas persistentes o compatibilidad con medicamentos, consulta a un profesional. Mantén los tratamientos indicados.

Edición y fuentes

Edición ampliada · octubre de 2026. Catálogo y fuentes consultados el 12/10/2026. Referencias por código al pie. Las fotos identifican presentaciones; empaque, fórmula y disponibilidad pueden cambiar.

Encuentra tu tema

Cómo usar esta guía	2
Elige según tu objetivo	6
Antes de empezar	7
Cómo leer una etiqueta	8
Sellos de calidad	9
Creatina monohidratada	10
Proteína en polvo	12
Aminoácidos esenciales (EAA)	13
Beta-alanina	14
Citrulina y fórmulas de óxido nítrico	15
Preentrenamientos con cafeína	16
Electrolitos	17
Sal céltica	18
Magnesio glicinato y bisglicinato	19
Magnesio citrato y malato	20
Magnesio L-treonato	21
Complejos de magnesio	22
Omega-3: EPA y DHA	24
Vitamina D3 + K2	26
Vitamina B12	27
Metilfolato / vitamina B9	28
Complejo B y multivitamínicos	29

Encuentra tu tema

Zinc	30
Selenio	31
Potasio	32
Boro	33
Vitamina C	34
Vitamina E	35
Melatonina	36
Ashwagandha KSM-66®	37
L-teanina	38
Rhodiola rosea	39
GABA	40
5-HTP	41
Melena de león	42
L-tirosina	43
Myo y D-chiro inositol	44
Berberina	45
Maca negra y maca roja	46
Tongkat ali	47
Calcio D-glucarato	48
Colágeno en péptidos	49
Glucosamina, condroitina y MSM	50
Cúrcuma y curcumina	51

Encuentra tu tema

Ubiquinol / coenzima Q10	52
Resveratrol	53
Astaxantina	54
Probióticos	55
Enzimas digestivas	56
NAC con selenio	57
Cardo mariano	58
Clorofila líquida	59
Aceite de comino negro	60
Orégano + comino negro	61
Moringa	62
Vinagre de manzana	63
Aceite de coco en cápsulas	64
Pasta dental Himalaya	65
BlenderBottle® de acero	66
Horarios y constancia	67
Combinaciones y precauciones	68
Preguntas frecuentes	69
Lista antes de comprar	70
Referencias	71

PUNTO DE PARTIDA

Elige según tu objetivo

Objetivo	Ruta de lectura
Fuerza y rendimiento	Creatina, proteína, EAA, beta-alanina, citrulina y preentrenos.
Hidratación	Electrolitos y sal: ajustar a sudor, clima y alimentación.
Cubrir nutrientes	Magnesio, omega-3, vitaminas y minerales.
Estrés, descanso y atención	Melatonina, ashwagandha, teanina, rhodiola, GABA, 5-HTP, melena de león y tirosina.
Metabolismo y hormonas	Inositol, berberina, maca, tongkat ali y calcio D-glucarato.
Piel y articulaciones	Colágeno, glucosamina, curcumina y astaxantina.
Digestión y otros objetivos	Probióticos, enzimas y compuestos vegetales.

Rutas para entender opciones, no listas de productos que debas tomar. Ansiedad persistente, alteraciones hormonales, dolor o síntomas digestivos requieren identificar la causa. Ningún suplemento sustituye esa evaluación.

Antes de empezar

1. Define una necesidad

Escribe un objetivo concreto: completar proteína, cubrir un nutriente o apoyar un tipo de entrenamiento. Evita empezar varios productos a la vez.

2. Revisa tu contexto

Anota medicamentos, suplementos, alergias, embarazo o lactancia, enfermedades renales, hepáticas, cardíacas y procedimientos previstos. Comparte esta lista con tu profesional.

3. Elige y mide

Confirma producto, porción y cantidad activa. El scoop de un envase no es una medida universal. No dupliques dosis por haber olvidado una toma.

4. Reevalúa

Elige un indicador útil: ingesta que completas, regularidad, entrenamiento o una medición clínica indicada. Si no cumple su objetivo, revisa la necesidad antes de aumentar cantidad.

Consulta antes de suplementarte si eres menor, estás embarazada o amamantando, tienes una enfermedad crónica, tomas medicación o vas a operarte. La ausencia de una contraindicación en estas páginas no garantiza compatibilidad individual.

LAS CANTIDADES IMPORTAN

Cómo leer una etiqueta

Porción no es cápsula

“Serving size: 3 capsules” significa que la tabla corresponde a tres cápsulas. Si dice 600 mg por porción, cada cápsula aporta 200 mg cuando las tres son iguales.

Ingrediente activo y peso total

En magnesio interesa el magnesio elemental. En omega-3, EPA + DHA. En proteína, gramos de proteína. En enzimas, actividad. El número más grande del frente no siempre responde a tu necesidad.

Concepto	Significado
Dosis del fabricante	Modo de uso del producto concreto. No sustituye una indicación individual.
Cantidad estudiada	Cantidad usada en una investigación con cierta población y formulación.
Ingesta recomendada	Necesidad nutricional de referencia: suele contar alimentos y suplementos.
Límite superior	Umbral de ingesta habitual para evitar excesos; no es una meta.

1 g = 1.000 mg · 1 mg = 1.000 mcg. UI y mcg no se convierten igual para todas las vitaminas. Porcentaje de valor diario alto no significa mayor calidad.

Qué significan los sellos

Sello o término	Qué permite valorar
Creapure®	Marca de creatina monohidratada fabricada en Alemania. El sello y su código permiten comprobar origen y autenticidad.
IFOS™	Programa independiente para aceite de pescado: contenido, contaminantes y estabilidad/oxidación. Buscar informe del producto y lote.
Albion® / TRAACS®	Marca y tecnología de minerales quelados. Identifican una materia prima; no certifican que todo producto trate síntomas.
NSF Certified for Sport®	Verificación de contenido y evaluación de sustancias prohibidas en deporte. Revisar la presentación en su directorio.
GMP / cGMP	Buenas prácticas de fabricación. No equivalen a demostrar beneficios clínicos ni certificar cada lote del producto.
Pruebas por terceros	Pregunta qué se analizó, quién lo hizo y si el informe corresponde al producto o lote.

Un sello de calidad no demuestra que necesites el suplemento. No atribuyas una certificación a todas las presentaciones de una marca.

RENDIMIENTO

Creatina monohidratada



**Creatina Creapure
Nutricost**



**PVL Gold Series
Creatina 410 g -
100% German
Creapure**



**Creatina
Creapure®
Alemana 500g**



**Creatina Creapure
Sports Research®**

Qué es y qué puede aportar

Ayuda a sostener esfuerzos breves y repetidos y favorece las adaptaciones al entrenamiento de fuerza. Intégrala con entrenamiento progresivo, alimentación suficiente y una rutina constante.

Cantidad y momento de uso

En adultos sanos se estudian habitualmente 3-5 g diarios, también en días de descanso. No es obligatoria una fase de carga. Elige un horario fácil de mantener y mézclala según la etiqueta.

Duración y seguimiento

Puede utilizarse de forma continuada si sigue siendo apropiada, sin necesidad de ciclos rutinarios. Reevalúa objetivos, dieta y salud.

Contraindicaciones y precauciones

Enfermedad renal, embarazo, lactancia o minoría de edad requieren valoración individual. Avisa antes de análisis de función renal: tomar creatina puede modificar la interpretación de la creatinina.

Hidrátate según actividad y clima. Tomar creatina no obliga a agregar sal ni electrolitos a toda el agua.

COMPARACIÓN PRÁCTICA

Compara tus creatinas

Presentación publicada	Contenido	Duración a 5 g/día
Sports Research Creapure	450 g	90 días
Nutricost Creapure	500 g	100 días
Creapure alemana	500 g	100 días
PVL Gold Series	410 g	82 días

La cuenta útil

Días de uso = gramos totales ÷ gramos diarios. Por ejemplo: $450 \div 5 = 90$. La duración cambia si cambia la cantidad diaria indicada.

Qué comparar

Monohidrato, gramos totales, ingrediente declarado, trazabilidad y precio por 5 g. Con la misma cantidad de creatina pura, el envase más vistoso no implica mayor resultado.

Sobre “micronizada”

Describe un tamaño de partícula menor. Puede facilitar la mezcla; no significa automáticamente mayor aumento de fuerza.

Datos de presentaciones publicadas al elaborar esta edición. Confirma peso neto en el envase. No se incluyen precios para que puedas consultar la oferta vigente desde los enlaces.

RENDIMIENTO

Proteína en polvo



**Proteína Quest®
Chocolate Milkshake**



**Proteína Quest® Vanilla
Milkshake**



**Proteína Quest®
Mantequilla de maní**

Qué es y qué puede aportar

Una forma práctica de completar la proteína de la dieta y apoyar recuperación y masa muscular junto con entrenamiento. Su utilidad es mayor cuando ayuda a alcanzar tus necesidades diarias.

Cantidad y momento de uso

En personas que entrenan se usa como referencia 1,4-2,0 g/kg/día de proteína total de alimentos y suplementos. Una porción de 20-40 g puede completar una comida. Cuenta gramos de proteína, no de polvo; la necesidad se individualiza.

Duración y seguimiento

Puede mantenerse mientras exista una necesidad alimentaria. No necesita ciclos ni un horario exacto después del ejercicio.

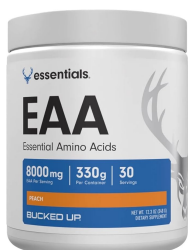
Contraindicaciones y precauciones

Revisa alérgenos: leche, soya o maní, según el sabor. Una enfermedad renal o una dieta terapéutica requieren ajuste profesional. El batido no reemplaza automáticamente una comida completa.

Elige el sabor y la presentación que te faciliten cumplir tu objetivo de proteína. Compara gramos de proteína por porción.

RENDIMIENTO

Aminoácidos esenciales (EAA)



EAA 8000 mg Bucked Up Essentials® Peach



EAA 8000 mg Bucked Up Essentials® Mandarin

Qué es y qué puede aportar

Aportan aminoácidos que el cuerpo necesita obtener de la alimentación. Pueden complementar una estrategia nutricional cuando la ingesta de proteína resulta insuficiente; su utilidad depende de la dieta completa.

Cantidad y momento de uso

La cantidad depende de la mezcla y de su aporte de aminoácidos. El catálogo identifica fórmulas de 8 g, pero ese número no equivale a 8 g de proteína alimentaria completa. Usa la porción del envase si se ha determinado que aporta valor.

Duración y seguimiento

Adapta el uso a tu alimentación y entrenamiento. Revisa la necesidad cuando cambien tus comidas o tu aporte de proteína.

Contraindicaciones y precauciones

Enfermedad renal, hepática o trastornos del metabolismo de aminoácidos requieren valoración. Revisa la suma con proteína, preentrenos y otras mezclas.

Primero resuelve la cantidad y distribución de proteína de tus comidas.

RENDIMIENTO

Beta-alanina



Beta-Alanina 3000 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Se estudia para mejorar el desempeño en esfuerzos intensos sostenidos durante algunos minutos. Su acción depende de la acumulación con uso regular y del tipo de entrenamiento.

Cantidad y momento de uso

En estudios se utilizan 4-6 g al día, repartidos en varias tomas, durante al menos 2-4 semanas. Ese rango es informativo: no aumentes por tu cuenta una porción comercial ni sumes varios productos que la contengan.

Duración y seguimiento

Planifica el uso por bloques de entrenamiento y reevalúa desempeño, cantidad y continuidad al terminar cada bloque.

Contraindicaciones y precauciones

Consulta antes de usarla con enfermedades crónicas, durante embarazo o lactancia o si eres menor de edad. Verifica cuánto aporta también el preentrenamiento.

Importa la acumulación con el uso regular; tomarla justo antes de entrenar no es indispensable.

RENDIMIENTO

Citrulina y fórmulas de óxido nítrico



L-Citrulina Malato 2:1 Nutricost®



Óxido Nítrico 2250 mg

Qué es y qué puede aportar

La citrulina participa en la formación de arginina y se investiga en rendimiento deportivo. Los resultados son variables. Para elegir una fórmula de “óxido nítrico”, revisa los ingredientes y la cantidad de cada uno.

Cantidad y momento de uso

No equipares gramos de citrulina malato con gramos de L-citrulina pura. La proporción 2:1 describe la mezcla. No se fija aquí una dosis universal para fórmulas combinadas: revisa sus ingredientes y porción.

Duración y seguimiento

Define un objetivo de entrenamiento y un plazo para evaluar resultados. La continuidad se decide según respuesta y compatibilidad individual.

Contraindicaciones y precauciones

Revisión profesional si utilizas nitratos, medicamentos para la presión o para disfunción eréctil. También si tienes presión baja, enfermedad cardiovascular o renal.

Para elegir una mezcla, revisa los miligramos de cada componente en su tabla nutricional.

RENDIMIENTO

Preentrenamientos con cafeína



C4 Sport® Pre-Workout Blue Raspberry



C4 Sport® Pre-Workout Watermelon

Qué es y qué puede aportar

La cafeína puede mejorar el estado de alerta y algunos aspectos del rendimiento. Cada preentreno combina ingredientes: elige según su composición, cantidad de cafeína y tu tolerancia.

Cantidad y momento de uso

Sigue la etiqueta de la versión exacta de C4 Sport. Confirma cafeína por porción y suma café, energéticas y otras fuentes. No se fija una cantidad de scoops sin confirmar concentración. Evita usarlo cerca de dormir.

Duración y seguimiento

Reserva su uso para sesiones en las que encaje con tus objetivos y horario. Prioriza el descanso y mantén la cantidad indicada, sin aumentarla para perseguir la misma sensación.

Contraindicaciones y precauciones

No apropiado para menores ni embarazo. Consulta si hay arritmias, hipertensión no controlada, ataques de pánico, insomnio o medicación estimulante. No combines varios estimulantes.

Si altera tu descanso o te hace sentir sobreestimulado, un entrenamiento sin estimulantes puede ser mejor opción.

HIDRATACIÓN

Electrolitos



Ultima Replenisher® Electrolitos - Lemonade



Ultima Replenisher® Electrolitos - Blue Raspberry

Qué es y qué puede aportar

Aportan minerales que participan en el equilibrio de líquidos y la función muscular. Pueden resultar prácticos con sudoración, calor y ejercicio prolongado. La necesidad depende de las pérdidas y de la alimentación.

Cantidad y momento de uso

La cantidad debe ajustarse a duración del ejercicio, sudor, alimentación y clima. Revisa sodio por porción: una bebida “con electrolitos” no necesariamente repone suficiente sodio para una sesión larga.

Duración y seguimiento

Ajusta el uso a la sudoración, el clima y la duración del ejercicio. La reposición se personaliza según pérdidas, alimentación y restricciones de salud.

Contraindicaciones y precauciones

Enfermedad renal o cardíaca, hipertensión y restricciones de sodio o potasio requieren un plan profesional. No uses sal como tratamiento de mareos sin conocer la causa.

Ultima ofrece sabores distintos. Compara sodio, potasio y magnesio por porción; sabor o número de minerales no determina cuánto repones.

HIDRATACIÓN

Sal céltica



Le Marinier Sal Céltica - 500 g



Sal Céltica Le Marinier® Extra Fine 250g

Qué es y qué puede aportar

Sal para uso alimentario que aporta sodio y permite sazonar tus comidas. Su función nutricional principal es el aporte de sodio; los otros minerales están presentes en cantidades pequeñas.

Cantidad y momento de uso

Usa cantidades culinarias medidas y cuenta el sodio de toda la dieta. La OMS recomienda menos de 2.000 mg de sodio diarios en adultos, equivalentes a menos de 5 g de sal. Las necesidades deportivas especiales se individualizan.

Duración y seguimiento

Uso culinario según tus necesidades y el sodio total de la dieta. La hidratación deportiva se ajusta por separado a las pérdidas de sudor.

Contraindicaciones y precauciones

Consulta si tienes hipertensión, enfermedad renal o cardíaca, o restricción de sodio. No uses agua con sal como tratamiento de mareos ni como sustituto de una solución de rehidratación oral.

Las presentaciones de 250 g y 500 g cumplen la misma función. Verifica si la sal es yodada: no asumas que aporta yodo suficiente.

MINERALES

Magnesio glicinato y bisglicinato


Glicinato de Magnesio Doctor's Best

Bisglicinato de Magnesio NOW® 300 mg

Qué es y qué puede aportar

El magnesio contribuye a funciones musculares, nerviosas y metabólicas. La suplementación puede ayudar a completar una ingesta insuficiente. Elige la presentación según cantidad elemental, tolerancia y facilidad de uso.

Cantidad y momento de uso

Revisa la cantidad de magnesio elemental por porción y sigue las instrucciones del envase. Ajusta la cantidad con orientación individual. Elige un horario constante; puedes acompañarlo con comida.

Duración y seguimiento

Puede mantenerse mientras exista una necesidad, con reevaluación. Elige un horario constante; acompañarlo con comida puede resultar práctico.

Contraindicaciones y precauciones

Enfermedad renal: no automedicarse. Puede interferir con algunos antibióticos y bisfosfonatos; el farmacéutico debe indicar la separación. Suma lo aportado por multivitamínicos y electrolitos.

Doctor's Best declara 200 mg de magnesio por 2 tabletas en la etiqueta publicada. Compara con el magnesio elemental de la porción NOW; no sumes ambos por rutina.

MINERALES

Magnesio citrato y malato


Citrato de Magnesio de NatureBell

Malato de Magnesio 2100 mg

Qué es y qué puede aportar

El magnesio contribuye a funciones musculares, nerviosas y metabólicas. La suplementación puede ayudar a completar una ingesta insuficiente. Elige la presentación según cantidad elemental, tolerancia y facilidad de uso.

Cantidad y momento de uso

Revisa la cantidad de magnesio elemental por porción y sigue las instrucciones del envase. Ajusta la cantidad con orientación individual. Elige un horario constante; puedes acompañarlo con comida.

Duración y seguimiento

Puede mantenerse mientras exista una necesidad, con reevaluación. Elige un horario constante; acompañarlo con comida puede resultar práctico.

Contraindicaciones y precauciones

Enfermedad renal: no automedicarse. Puede interferir con algunos antibióticos y bisfosfonatos; el farmacéutico debe indicar la separación. Suma lo aportado por multivitamínicos y electrolitos.

El “2100 mg” del malato describe el compuesto, no necesariamente magnesio elemental. En el citrato confirma la porción completa: el número del frente no equivale a una cápsula.

MINERALES

Magnesio L-treonato



Treonato de Magnesio Neuro-Mag®

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Aporta magnesio, mineral necesario para función nerviosa, muscular y metabolismo energético. La forma L-treonato también se investiga en cognición; sus beneficios específicos para memoria continúan en estudio.

Cantidad y momento de uso

Revisa la cantidad de magnesio elemental por porción y sigue las instrucciones del envase. Ajusta la cantidad con orientación individual. Elige un horario constante; puedes acompañarlo con comida.

Duración y seguimiento

Puede mantenerse mientras exista una necesidad de suplementación, con reevaluación. Adapta el horario a la etiqueta y a tu rutina.

Contraindicaciones y precauciones

Enfermedad renal: no automedicarse. Puede interferir con algunos antibióticos y bisfosfonatos; el farmacéutico debe indicar la separación. Suma lo aportado por multivitamínicos y electrolitos.

La etiqueta publicada de Neuro-Mag declara 144 mg de magnesio elemental por 3 cápsulas, procedentes de 2.000 mg del compuesto. Compara mineral elemental, no solo Magtein®.

MINERALES

Complejos de magnesio



NatureBell Magnesio Triple Complex - 300 mg



Magnesio Complex 2300 mg

Qué es y qué puede aportar

El magnesio contribuye a funciones musculares, nerviosas y metabólicas. La suplementación puede ayudar a completar una ingesta insuficiente. Elige la presentación según cantidad elemental, tolerancia y facilidad de uso.

Cantidad y momento de uso

Revisa la cantidad de magnesio elemental por porción y sigue las instrucciones del envase. Ajusta la cantidad con orientación individual. Elige un horario constante; puedes acompañarlo con comida.

Duración y seguimiento

Puede mantenerse mientras exista una necesidad, con reevaluación. Elige un horario constante; acompañarlo con comida puede resultar práctico.

Contraindicaciones y precauciones

Enfermedad renal: no automedicarse. Puede interferir con algunos antibióticos y bisfosfonatos; el farmacéutico debe indicar la separación. Suma lo aportado por multivitamínicos y electrolitos.

Triple Complex y Magnesio Complex combinan formas. Compara el magnesio elemental total por porción, especialmente al añadir electrolitos.

COMPARACIÓN PRÁCTICA

Magnesio: compara lo esencial

Forma	Qué revisar
Glicinato / bisglicinato	Cantidad elemental, composición del quelato y tolerancia individual.
Citrato	Cantidad elemental y porción. No copiar el número del frente como dosis por cápsula.
Malato	El peso de magnesio malato no es el del mineral elemental.
L-treonato	Separar cantidad de Magtein® o compuesto de la cantidad elemental.
Complejos	Sumar mineral elemental. Más formas no demuestra por sí solo mayor beneficio.

Ejemplos leídos en etiquetas publicadas

Doctor's Best: 200 mg de magnesio por 2 tabletas. Neuro-Mag: 144 mg por 3 cápsulas, procedentes de 2.000 mg del compuesto. Estas cifras muestran por qué no se deben comparar solo los mg grandes del frente.

Las formas pueden servir para aportar magnesio, pero esta guía no las prescribe para ansiedad, insomnio o memoria. Confirma siempre la versión y porción del envase.

ÁCIDOS GRASOS

Omega-3: EPA y DHA



**MAV Nutrition Omega-3
Triple Strength 3,600 mg**



Alaskan Omega 3 IFOS



**Omega-3 NOW® Ultra
Omega-3**

Qué es y qué puede aportar

EPA y DHA son ácidos grasos presentes en aceites marinos. Suplementar puede complementar una ingesta baja de pescado. Reducir triglicéridos con dosis terapéuticas es una decisión médica; no equivale a tomar cualquier aceite de pescado.

Cantidad y momento de uso

Compara la suma EPA + DHA por porción, no solo “aceite de pescado”. Tomalo con una comida. No existe una dosis única para bienestar, ansiedad y tratamiento de triglicéridos; no extrapoles una a otra.

Duración y seguimiento

Puede mantenerse si encaja con la alimentación y el objetivo. No necesita ciclos predeterminados.

Contraindicaciones y precauciones

Consulta ante alergia al pescado, anticoagulantes, trastornos hemorrágicos, fibrilación auricular o una cirugía prevista. Las dosis altas requieren valoración individual.

Un sello de pureza ayuda a evaluar calidad, pero no garantiza que el producto trate ansiedad ni prevenga toda enfermedad cardiovascular.

COMPARACIÓN PRÁCTICA

Omega-3: haz esta suma

EPA + DHA = cantidad útil para comparar aceites de pescado.
Los mg totales de aceite pueden ser mucho mayores.

Ejemplo de MAV Nutrition

La presentación publicada declara 1.300 mg de EPA + 860 mg de DHA por porción de 3 cápsulas: 2.160 mg combinados por porción, equivalentes a 720 mg por cápsula. No equivale a 3.600 mg de EPA + DHA.

Cómo comparar otra presentación

Busca tamaño de porción y suma EPA + DHA. Divide entre cápsulas por porción. Después compara precio por una misma cantidad combinada, no solo precio por frasco.

Qué más importa

Número de cápsulas, alérgenos, conservación y controles de calidad. IFOS y los sellos de sostenibilidad evalúan aspectos distintos.

Este cálculo es una comparación de etiquetas, no una recomendación de tomar 3 cápsulas. Confirma la cantidad indicada para tu objetivo y la etiqueta de tu lote.

VITAMINAS

Vitamina D3 + K2



Bronson Vitamina D3 + K2 - 5,000 UI

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

La vitamina D participa en salud ósea y absorción del calcio. La vitamina K cumple funciones en coagulación y hueso. Suplementarlas permite cubrir necesidades identificadas mediante alimentación y valoración individual.

Cantidad y momento de uso

Tómala con una comida. La cantidad y frecuencia deben individualizarse con un profesional de salud, especialmente para esta presentación de 5.000 UI. Evita combinar productos de vitamina D sin revisar el aporte total.

Duración y seguimiento

Con comida. Si se indica para corregir deficiencia, la duración y seguimiento dependen de evaluación clínica; no se recomienda un ciclo universal.

Contraindicaciones y precauciones

Consulta si hay calcio elevado, enfermedad renal, antecedentes de cálculos o uso de diuréticos tiazídicos. K2 requiere especial atención con warfarina. K2 no vuelve inocua una dosis excesiva de D.

Los análisis se solicitan cuando corresponde; no toda persona sana necesita medirse vitamina D rutinariamente.

VITAMINAS

Vitamina B12



Metil B-12 (Metilcobalamina) 1000 mcg Jarrow Formulas®

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Es necesaria para el sistema nervioso y la formación de glóbulos rojos. Puede ser especialmente relevante en dietas veganas o problemas de absorción. Su aporte permite prevenir o corregir una ingesta insuficiente.

Cantidad y momento de uso

Sigue las instrucciones del envase. La frecuencia se adapta a tu alimentación, absorción y necesidades individuales. Para corregir una deficiencia, acuerda la pauta con un profesional de salud.

Duración y seguimiento

Puede necesitarse a largo plazo cuando persiste la causa, por ejemplo una dieta sin fuentes suficientes. El horario es flexible.

Contraindicaciones y precauciones

La deficiencia sospechada requiere evaluación, especialmente con síntomas neurológicos. Metformina y fármacos que reducen ácido gástrico pueden influir en el estado de B12.

Metilcobalamina es una forma de B12; el nombre “activa” no demuestra que sea superior para todas las personas.

VITAMINAS

Metilfolato / vitamina B9



Metil-Folato (Vitamina B9 Activa) 400 mcg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

El folato interviene en síntesis de ADN y formación celular. El metilfolato es una forma utilizada en suplementos para cubrir necesidades específicas de vitamina B9.

Cantidad y momento de uso

Revisa el tamaño de porción y la forma de folato en la etiqueta. Sigue las instrucciones del envase y acuerda una pauta individual cuando exista una necesidad específica.

Duración y seguimiento

Tomalo con o sin comida según el producto. La continuidad se ajusta a alimentación y situación clínica.

Contraindicaciones y precauciones

Descarta deficiencia de B12 antes de tratar una anemia con folato. Revisa interacciones con metotrexato y antiepilépticos. Embarazo o planificación requieren orientación específica; esta ficha no sustituye la recomendación de ácido fólico prenatal.

Suma el folato de complejo B, multivitamínico y productos individuales.

VITAMINAS

Complejo B y multivitamínicos



Multivitamínico para Hombre Nutricost®



Multivitamínico para Mujer Alive!®



Jarrow Formulas B-Right (Complejo B Optimizado)

Qué es y qué puede aportar

Permiten completar varios nutrientes en una misma presentación cuando la dieta o una situación concreta lo requieren. Compara las fórmulas para hombre, mujer y complejo B según sus cantidades y tus necesidades.

Cantidad y momento de uso

Utiliza la porción del envase, revisando cada nutriente y el total con otros suplementos. No sumes rutinariamente complejo B y multivitamínico. Tomarlos con una comida suele facilitar la constancia.

Duración y seguimiento

Revisa la fórmula cuando cambien tu alimentación o necesidades. La duración depende del motivo por el que se incorporó.

Contraindicaciones y precauciones

Presta atención a B6 en uso prolongado y a la duplicación de zinc, vitamina D, folato y selenio. La biotina puede interferir con análisis: avisa al laboratorio. Embarazo necesita una formulación prenatal adecuada.

Compara composición y cantidades con tus necesidades, además del porcentaje de valor diario.

MINERALES

Zinc



Nutricost Zinc Quelado 50 mg



Zinc Picolinato 30 mg

Qué es y qué puede aportar

Participa en la función inmunitaria, la cicatrización y la síntesis de proteínas. La suplementación puede ayudar a cubrir una ingesta insuficiente; la cantidad y duración deben ajustarse al aporte total.

Cantidad y momento de uso

Tómalo según una pauta individual, preferiblemente con comida. Las presentaciones de 30 y 50 mg requieren revisar la duración con un profesional de salud. Evita duplicar zinc en varios suplementos.

Duración y seguimiento

Con comida si se usa. Las dosis altas no son un mantenimiento indefinido; la duración se individualiza.

Contraindicaciones y precauciones

El exceso prolongado puede comprometer el cobre. Separar de ciertos antibióticos y penicilamina según indicación farmacéutica. No sumar varios productos con zinc.

“Quelado” o “picolinato” no elimina la necesidad de controlar la cantidad elemental.

MINERALES

Selenio



Selenio 100 mcg NOW®

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Forma parte de proteínas implicadas en función tiroidea y protección celular. Su suplementación se orienta a completar necesidades nutricionales, considerando el aporte de la dieta y otros productos.

Cantidad y momento de uso

Revisa la porción indicada en el envase y sigue una pauta individual. Cuenta el selenio incluido en otros productos, como NAC y multivitamínicos, para evitar duplicaciones.

Duración y seguimiento

Tomalo con comida o según etiqueta. Revisa periódicamente la cantidad total y la necesidad de continuar.

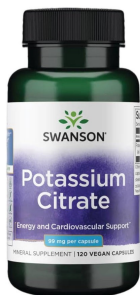
Contraindicaciones y precauciones

La ingesta excesiva es perjudicial. Los límites difieren entre organismos: NIH recoge 400 mcg/día en EE. UU. y EFSA establece 255 mcg/día para adultos. No son objetivos de consumo. Enfermedad tiroidea requiere seguimiento.

Más antioxidantes no equivale a más protección. Evita duplicar selenio inadvertidamente.

MINERALES

Potasio



Swanson Citrato de Potasio 99 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Es importante para función muscular, nerviosa y equilibrio de líquidos. La alimentación suele ser la vía principal para cubrirlo. Calambres o cansancio no diagnostican un déficit de potasio.

Cantidad y momento de uso

Una cápsula de 99 mg es una cantidad pequeña frente a las necesidades totales. No tomes varias para intentar alcanzar una cifra diaria: el ajuste de suplementos puede requerir análisis.

Duración y seguimiento

Sigue la etiqueta si su uso fue considerado apropiado. No hay horario especial ni ciclo general.

Contraindicaciones y precauciones

Enfermedad renal, potasio elevado, uso de espironolactona, inhibidores de la ECA o antagonistas del receptor de angiotensina requieren supervisión. Revisa también sustitutos de sal y bebidas con electrolitos.

No uses potasio para corregir mareos, palpitaciones o debilidad sin evaluación.

MINERALES

Boro



Bronson Boron 3 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Oligoelemento presente en frutas y legumbres. Se investiga su posible papel en el metabolismo del calcio y la salud ósea. Estudios pequeños con determinadas formas de boro sugieren posibles mejoras en molestias articulares; esto todavía requiere confirmación y no se extrapola a toda presentación.

Cantidad y momento de uso

Bronson ofrece una presentación de 3 mg. Revisa el tamaño de porción y sigue las instrucciones del envase con orientación individual. La cantidad adecuada se elige según alimentación, objetivo y contexto de salud; no hay una ingesta diaria recomendada establecida.

Duración y seguimiento

Acuerda la duración y una revisión del objetivo con tu profesional de salud. Los esquemas de ciclos y la suplementación prolongada requieren valoración individual.

Contraindicaciones y precauciones

Embarazo, lactancia, enfermedades renales y tratamientos hormonales requieren consulta. Evita duplicaciones. El límite adulto de 20 mg/día de EE. UU. no debe interpretarse como una dosis a alcanzar.

Para comparar presentaciones, busca la cantidad de boro elemental indicada en la tabla nutricional.

VITAMINAS

Vitamina C



ForestLeaf Vitamina C Liposomal 1,000 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Es necesaria para la síntesis de colágeno y la función inmunitaria. Un suplemento puede completar el aporte de la alimentación cuando este resulta insuficiente.

Cantidad y momento de uso

Sigue las instrucciones del envase y ajusta la cantidad con orientación individual. Puedes tomarla con comida. Revisa el aporte de otros productos que contengan vitamina C.

Duración y seguimiento

Con comida si se usa. No requiere ciclos; reevalúa si sigue siendo necesaria al mejorar la dieta.

Contraindicaciones y precauciones

Consulta si tienes enfermedad renal, antecedentes de cálculos, sobrecarga de hierro o tratamiento oncológico. Suma la vitamina C presente en colágeno y multivitamínicos.

Compara cantidad por porción y formulación. La denominación “liposomal” describe el sistema de formulación; los resultados clínicos dependen del producto y del objetivo.

VITAMINAS

Vitamina E



Vitamina E 400 IU (268 mg) Solgar®

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Tiene funciones antioxidantes. La evidencia no respalda tomar dosis altas de forma rutinaria para prevenir enfermedades cardiovasculares o cáncer.

Cantidad y momento de uso

Tómala con una comida y sigue una pauta individual. Revisa la forma de vitamina E y el tamaño de porción en la etiqueta. Acuerda la duración con un profesional de salud.

Duración y seguimiento

Si está indicada, tomar con comida. No se recomienda convertir esta presentación en un hábito indefinido sin un motivo clínico.

Contraindicaciones y precauciones

Revisa uso de anticoagulantes o antiagregantes, antecedentes de sangrado y cirugía próxima. Puede interferir con tratamientos oncológicos. No sumes vitamina E de varios productos.

Revisa la cantidad por cápsula y adapta su uso a la necesidad identificada.

DESCANSO

Melatonina



Natrol Melatonina 10 mg - Liberación Prolongada



Natrol Melatonina 5 mg - Disolución Rápida

Qué es y qué puede aportar

Hormona que participa en la regulación del horario de sueño. Puede ser útil en desfase horario y determinados trastornos del ritmo circadiano. Elegir la presentación y el horario adecuados es clave.

Cantidad y momento de uso

La dosis se individualiza. El horario de toma importa y depende del objetivo. El catálogo incluye 5 mg y 10 mg: más cantidad no significa mejor sueño. Un profesional puede recomendar una presentación menor o distinta.

Duración y seguimiento

Revisa el resultado y consulta si la dificultad persiste. La liberación rápida y la prolongada tienen perfiles distintos; la duración se individualiza.

Contraindicaciones y precauciones

No conducir tras tomarla. Consultar con anticoagulantes, epilepsia, sedantes, embarazo o lactancia. En menores no usar sin indicación pediátrica. No combinar con alcohol.

No partir o triturar presentaciones de liberación prolongada salvo que el fabricante lo permita.

ESTRÉS Y DESCANSO

Ashwagandha KSM-66®



**Ashwagandha KSM-66
Carlyle**



**Ashwagandha KSM-66®
600 mg**



**Ashwagandha KSM-66®
600 mg**

Qué es y qué puede aportar

Algunos extractos se han estudiado para apoyar el manejo del estrés percibido y la calidad del sueño, con mejoras en ciertos ensayos de corta duración. Los resultados dependen del extracto y del contexto individual.

Cantidad y momento de uso

En ensayos se han empleado extractos de 300-600 mg/día, pero concentración y formulación varían. KSM-66® identifica un extracto; verifica mg, porción y estandarización. Sigue la etiqueta y la indicación individual.

Duración y seguimiento

Los datos se concentran en unas semanas a tres meses. Reevalúa al finalizar ese período; no hay un ciclo universal ni seguridad indefinida establecida.

Contraindicaciones y precauciones

Evitar en embarazo. Consulta en lactancia, enfermedad hepática, tiroidea o autoinmune y cirugía próxima. Revisar sedantes, inmunosupresores, medicación tiroidea, para glucosa o presión. Suspende y consulta si aparecen signos de lesión hepática.

Compara extracto, estandarización y cantidad por porción para elegir una de las tres presentaciones que encaje con tu plan.

ESTRÉS Y DESCANSO

L-teanina



Nutricost L-Theanine 200 mg



L Theanina

Qué es y qué puede aportar

Aminoácido presente en el té. Algunos ensayos pequeños sugieren que puede favorecer la relajación y ciertos aspectos de la calidad del sueño. El efecto depende de la persona, la cantidad y el contexto de uso.

Cantidad y momento de uso

Se han estudiado tomas de alrededor de 200 mg. Ajusta la cantidad a tu contexto. Revisa cantidad por cápsula y otros ingredientes; el horario se adapta al objetivo y a la indicación.

Duración y seguimiento

Define un objetivo y un plazo para evaluar la respuesta. Ajusta la continuidad con orientación individual.

Contraindicaciones y precauciones

Consulta antes de combinar con sedantes, medicamentos para presión o tratamientos oncológicos. En embarazo, lactancia y menores no usar sin valoración. No sumar varios productos relajantes por iniciativa propia.

Las dos marcas ofrecen el mismo ingrediente principal. Compara cantidad por cápsula y composición para elegir tu presentación.

ESTRÉS Y FATIGA

Rhodiola rosea



Bronson Rhodiola Rosea - Extra Strength

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Planta estudiada en fatiga y respuesta al estrés. Su interés se centra en esos objetivos, con resultados que varían entre extractos y estudios.

Cantidad y momento de uso

La cantidad depende del extracto y de su estandarización en rosavinas y salidroído. “Extra Strength” requiere verificar la cantidad y el extracto. Sigue la porción específica, sin equiparar mg de raíz con mg de extracto.

Duración y seguimiento

Los estudios suelen ser de corta duración, con datos de uso hasta unas 12 semanas. Al completar el período acordado, revisa resultados y continuidad.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar con medicación, especialmente losartán y psicofármacos, o antecedentes de trastorno bipolar. Evitar uso no supervisado durante embarazo y lactancia.

La fatiga que persiste merece revisar sueño, carga de entrenamiento, alimentación y posibles causas médicas.

DESCANSO

GABA



Horbaach GABA 750 mg

[Ver presentación ↗](#)**Ingrediente y presentación**

Presentación de ácido gamma-aminobutírico, conocido como GABA, que anuncia 750 mg. Revisa tamaño de porción, ingredientes adicionales y compatibilidad con otros productos antes de elegirla.

Cantidad y momento de uso

Los 750 mg publicados describen el producto Horbaach. La cantidad adecuada para ese objetivo requiere valoración individual.

Duración y seguimiento

Define con un profesional qué se evaluará y durante cuánto tiempo. Los datos disponibles no establecen una pauta de uso crónico.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar antes de combinar con alcohol, sedantes o antihipertensivos. Embarazo, lactancia y menores requieren valoración. No conducir si disminuye el estado de alerta.

No apiles GABA, melatonina y otros productos para dormir sin revisar antes la compatibilidad.

ÁNIMO Y DESCANSO

5-HTP



5-HTP 100 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Precursor de serotonina estudiado en ánimo y sueño. Por su acción e interacciones, su incorporación debe formar parte de una valoración profesional, especialmente ante síntomas persistentes.

Cantidad y momento de uso

La presentación es de 100 mg. La pauta se individualiza: la elección y cantidad necesitan revisión profesional, especialmente si se toman medicamentos.

Duración y seguimiento

La duración y el seguimiento se definen individualmente. Revisa la compatibilidad antes de cualquier cambio de medicación.

Contraindicaciones y precauciones

No combinar sin supervisión con antidepresivos, IMAO, linezolid, tramadol, hierba de San Juan u otros agentes serotoninérgicos: riesgo de toxicidad serotoninérgica. Revisar carbidopa. Evitar en embarazo y lactancia; avisar antes de pruebas de 5-HIAA.

Lleva tu lista completa de medicamentos a la consulta para revisar la compatibilidad antes de incorporar 5-HTP.

COGNICIÓN

Melena de león



Melena de León 500 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Hongo estudiado en cognición y estado de ánimo. Algunos ensayos pequeños sugieren posibles mejoras en ciertas medidas cognitivas; son resultados preliminares, dependientes de la formulación y la población estudiada.

Cantidad y momento de uso

Los 500 mg del producto no describen por sí solos su composición. Importa si es cuerpo fructífero, micelio o extracto y su estandarización. La cantidad para objetivos de memoria requiere valoración individual.

Duración y seguimiento

Establece un objetivo y una revisión de seguimiento. El tiempo de evaluación depende de la formulación y de la situación personal.

Contraindicaciones y precauciones

Evitar con alergia a hongos. Consultar con medicación crónica, embarazo o lactancia; no se conoce suficientemente su seguridad en estas situaciones.

El sueño, aprendizaje y actividad física siguen siendo la base. Problemas de memoria nuevos o progresivos necesitan evaluación.

Fuentes: [lions-mane-mushroom]

ATENCIÓN Y RESPUESTA AL ESTRÉS

L-tirosina



NOW L-Tirosina 500 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Aminoácido que participa en la formación de catecolaminas y hormonas tiroideas. La elección de suplementarlo debe responder a un objetivo concreto y considerar su compatibilidad con medicamentos.

Cantidad y momento de uso

NOW publica una presentación de 500 mg. Sigue la etiqueta exacta solo si su uso es apropiado; no hay una pauta universal de “dopamina” ni se recomienda aumentar cantidad para sentir estimulación.

Duración y seguimiento

Define objetivo y duración antes de incorporarla. La continuidad se revisa según contexto y seguimiento.

Contraindicaciones y precauciones

El fabricante recomienda consultar con medicación, especialmente hormona tiroidea, IMAO y levodopa. También en hipertiroidismo, embarazo o lactancia.

No reemplaza medicación tiroidea ni una evaluación de dificultades de atención.

Myo y D-chiro inositol



Deal Supplement Myo & D-Chiro Inositol 40:1 - 2,050 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

En síndrome de ovario poliquístico puede considerarse según preferencias y contexto, con posibles cambios metabólicos. Los beneficios clínicos en ovulación, peso o vello son inciertos; no sustituye el manejo integral.

Cantidad y momento de uso

El producto anuncia relación 40:1 y 2.050 mg. La guía internacional de SOP no recomienda una proporción, tipo o dosis específica por falta de datos suficientes. Verifica porción y cantidades individuales.

Duración y seguimiento

La continuidad se decide con objetivos y seguimiento. No existe un ciclo hormonal universal; en infertilidad su uso se considera experimental.

Contraindicaciones y precauciones

Consulta si hay embarazo, búsqueda de embarazo, tratamientos de fertilidad o medicamentos para glucosa. No sustituir metformina u otros tratamientos prescritos.

Una relación 40:1 en la etiqueta no demuestra que sea la mejor opción para toda persona.

SALUD METABÓLICA

Berberina



Berberina 500 mg



Berberina 1500 mg NatureBell

Qué es y qué puede aportar

Compuesto vegetal investigado en glucosa, lípidos y peso. Algunos estudios describen cambios metabólicos favorables. Su uso requiere revisar compatibilidad y mantener el plan de alimentación, actividad física y tratamiento indicado.

Cantidad y momento de uso

500 mg y 1.500 mg pueden representar cápsula o porción, respectivamente: comprueba la etiqueta. No se fija una pauta universal ni se copia una dosis de investigación sin revisar compatibilidad.

Duración y seguimiento

Acuerda con el profesional un objetivo, duración y controles de seguimiento. Estos permiten valorar la respuesta y ajustar el plan.

Contraindicaciones y precauciones

Evitar en embarazo, lactancia y bebés. Puede interactuar con fármacos, incluida ciclosporina, y potenciar tratamientos para glucosa. Consultar con enfermedades crónicas y antes de cirugía.

Compara berberina activa por porción; una cifra frontal mayor no demuestra mejor producto.

BIENESTAR SEXUAL

Maca negra y maca roja


Naturalisimo Life Maca Negra 1900 mg

Maju Superfoods Maca Roja 500 mg

Qué es y qué puede aportar

Raíz utilizada como alimento y suplemento, estudiada en función sexual y bienestar. Algunos estudios pequeños describen mejoras en deseo sexual; estos resultados no equivalen a un aumento demostrado de testosterona o fertilidad.

Cantidad y momento de uso

Las presentaciones de 1.900 mg y 500 mg no son automáticamente comparables: revisa polvo, extracto, equivalencia y porción. El color no define por sí solo una dosis o indicación.

Duración y seguimiento

Acuerda un período de evaluación según objetivo y contexto. La continuidad se individualiza.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar en cáncer sensible a hormonas, tratamientos hormonales, embarazo o lactancia. Avisa al laboratorio: algunos productos de maca pueden interferir con ciertas pruebas de testosterona.

Cambios persistentes en libido, función sexual o ciclo menstrual merecen identificar su causa.

BIENESTAR HORMONAL

Tongkat ali



Solaray Tongkat Ali 400 mg

[Ver presentación ↗](#)

Ingrediente y presentación

Suplemento botánico de Eurycoma longifolia, publicado como Solaray Tongkat Ali 400 mg. Revisa la parte de la planta, si contiene raíz o extracto y su estandarización: esos datos identifican la formulación concreta.

Cantidad y momento de uso

No se propone una dosis universal. Importan extracto, estandarización y evaluación de seguridad del producto concreto; mg de raíz y extracto no son equivalentes.

Duración y seguimiento

No hay un protocolo de ciclos demostrado que garantice seguridad. La EFSA no pudo establecer la seguridad de un extracto específico evaluado por preocupación de genotoxicidad; no se extrapola automáticamente a todas las formulaciones.

Contraindicaciones y precauciones

Evitar uso no supervisado, especialmente en embarazo, lactancia, menores, enfermedad hepática o renal, cáncer sensible a hormonas o tratamientos hormonales.

Antes de buscar cambios hormonales, confirma si existe una alteración y qué tratamiento corresponde.

METABOLISMO

Calcio D-glucarato



Nutricost Calcium D-Glucarate 500 mg

[Ver presentación ↗](#)

Ingrediente y presentación

Suplemento de calcio D-glucarato en presentación de 500 mg. Para elegirlo, verifica cantidad por porción y composición completa. Es un compuesto diferente de las presentaciones destinadas a cubrir calcio nutricional.

Cantidad y momento de uso

La presentación de 500 mg no constituye una dosis validada para reducir estrógenos. No se establece una pauta terapéutica para esos objetivos.

Duración y seguimiento

Define el motivo de uso y la duración con un profesional. Los protocolos de “limpieza hormonal” no cuentan con una pauta validada.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar con medicamentos o tratamientos hormonales por posibles cambios en su eliminación. Evitar uso no supervisado en embarazo, lactancia y menores.

No lo elijas para cubrir calcio dietario: compara calcio elemental si ese es el objetivo.

PIEL Y TEJIDOS

Colágeno en péptidos



Multi Collagen Peptides ForestLeaf®



ForestLeaf Multi Advanced Collagen con Ácido Hialurónico y Vitamina C

Qué es y qué puede aportar

Los péptidos de colágeno se han estudiado para hidratación y elasticidad de la piel, con resultados favorables en algunos ensayos. Elige según fórmula, cantidad real por porción y objetivo; complementa una alimentación suficiente en proteínas.

Cantidad y momento de uso

En estudios de piel se utilizan cantidades del orden de 2,5-10 g/día. Es un rango de investigación, no una indicación para todas las fórmulas. Compara gramos reales de colágeno por porción y los ingredientes adicionales.

Duración y seguimiento

Los ensayos suelen evaluar varias semanas, a menudo 8-12. Utiliza un plazo acordado para revisar resultados y decidir continuidad.

Contraindicaciones y precauciones

Revisa origen y alérgenos: pescado, huevo, bovino o pollo según fórmula. Consulta con restricción de proteínas, enfermedad renal, embarazo o lactancia. Cuenta vitamina C si la mezcla la incluye.

Las dos opciones ForestLeaf no son intercambiables sin leer la etiqueta. Ácido hialurónico y vitamina C son ingredientes adicionales, no gramos de colágeno.

ARTICULACIONES

Glucosamina, condroitina y MSM



Glucosamina + Condroitina + MSM
Nutricost®



Glucosamina + Condroitina + MSM
NutraBio®

Qué es y qué puede aportar

Ingredientes estudiados como apoyo en molestias articulares, especialmente en artrosis. Los resultados son variables y las guías no coinciden; su uso se valora según síntomas, formulación y respuesta individual.

Cantidad y momento de uso

En estudios se han usado 1.500 mg/día de glucosamina y 800-1.200 mg/día de condroitina. La forma química y la mezcla importan. Estos rangos no indican cuántas cápsulas tomar de una combinación comercial.

Duración y seguimiento

Acuerda un período de evaluación y una medida de función o dolor. Revisa la continuidad según el beneficio observado.

Contraindicaciones y precauciones

Revisar warfarina y antecedentes de sangrado. Consultar en diabetes, embarazo o lactancia. Verificar origen y alérgenos de mariscos; no asumir que todas las fórmulas son iguales.

Compara cada ingrediente por separado. El total de una mezcla no informa cuánto aporta de glucosamina, condroitina o MSM.

ARTICULACIONES Y BIENESTAR

Cúrcuma y curcumina



Cúrcuma + Curcumina con Bioperine® 1500 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Algunas formulaciones de curcumina han mostrado mejoría de síntomas de artrosis en estudios pequeños. La composición y la absorción son importantes al comparar presentaciones.

Cantidad y momento de uso

Los 1.500 mg pueden corresponder a una mezcla de cúrcuma y extractos. Confirma curcuminoides, porción y piperina. No hay una dosis común a todas las presentaciones.

Duración y seguimiento

Ajusta la duración al objetivo y la formulación, con una revisión de resultados y compatibilidad antes de prolongar el uso.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar con enfermedad hepática, cálculos u obstrucción biliar, anticoagulantes y cirugía próxima. Evitar suplementos durante embarazo salvo indicación. La piperina puede alterar exposición a medicamentos; suspender ante signos de lesión hepática.

BioPerine® identifica piperina; mayor absorción también exige revisar interacciones.

Ubiquinol / coenzima Q10



Ubiquinol (CoQ10 Activo) 100 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

La CoQ10 participa en la producción de energía celular. Sus aplicaciones clínicas se investigan en condiciones concretas; los beneficios de suplementarla dependen del contexto y la indicación.

Cantidad y momento de uso

El catálogo incluye ubiquinol de 100 mg. Se suele tomar con comida según etiqueta; cantidad y uso deben responder a un objetivo concreto. No convertir una presentación comercial en pauta general.

Duración y seguimiento

La continuidad se decide según indicación y seguimiento. Si usas estatinas, consulta si la CoQ10 aporta valor en tu caso.

Contraindicaciones y precauciones

Puede interactuar con warfarina e insulina. Consultar durante tratamientos oncológicos, embarazo o lactancia. No sustituir medicamentos cardíacos.

Ubiquinol es una forma de CoQ10. Compara cantidad, fórmula y necesidad, sin asumir que la palabra “activo” garantiza un efecto clínico superior.

COMPUESTOS VEGETALES

Resveratrol



NatureBell Resveratrol 1,000 mg

[Ver presentación ↗](#)

Ingrediente y presentación

Polifenol presente en alimentos como la uva, disponible aquí en una presentación que anuncia 1.000 mg. Compara resveratrol real, forma del ingrediente y tamaño de porción para identificar qué aporta el producto.

Cantidad y momento de uso

La presentación anuncia 1.000 mg: verifica resveratrol real, tipo de extracto y porción. La cantidad se individualiza según el objetivo y la compatibilidad.

Duración y seguimiento

Define un objetivo de uso y un momento de revisión. La cantidad y la continuidad requieren valoración individual.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar con anticoagulantes, antiagregantes y otros medicamentos metabolizados por el hígado. Precaución en cáncer sensible a hormonas; evitar uso no supervisado en embarazo o lactancia.

“Antioxidante” describe una propiedad; no equivale a un beneficio clínico garantizado.

CAROTENOIDES

Astaxantina



Astaxantina Now Foods

[Ver presentación ↗](#)

Ingrediente y presentación

Carotenoide de color rojizo disponible como suplemento NOW. Al comparar presentaciones, revisa cantidad de astaxantina por porción, origen, composición y controles de calidad del producto.

Cantidad y momento de uso

Confirma los mg de la presentación NOW. La EFSA evaluó la seguridad de hasta 8 mg/día de astaxantina suplementaria en adultos bajo condiciones definidas; eso no es una dosis necesaria ni una prueba de eficacia.

Duración y seguimiento

Revisa objetivo, respuesta y cantidad total, especialmente si también aparece en otras mezclas.

Contraindicaciones y precauciones

La evaluación citada no debe trasladarse automáticamente a niños. Consultar en embarazo, lactancia o con medicación crónica; comprobar origen y alérgenos.

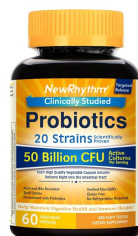
Si el objetivo es cuidar la piel, mantén protector solar y hábitos de fotoprotección.

SALUD DIGESTIVA

Probióticos



NewRhythm Probióticos para Mujer - 50 Billion CFU



NewRhythm Probióticos 50 Billion CFU - 20 Cepas

Qué es y qué puede aportar

Microorganismos que, en cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios específicos. Elige según cepa, objetivo y estudios de la formulación; esos datos son más útiles que comparar solo el número de UFC.

Cantidad y momento de uso

Elige por cepa, objetivo y estudios de esa formulación. Las presentaciones publicadas de 50 mil millones de UFC no son una dosis universal. Sigue conservación, vencimiento y momento de toma del envase.

Duración y seguimiento

El tiempo depende de la indicación. Evalúa la respuesta durante el período acordado y revisa la continuidad.

Contraindicaciones y precauciones

Inmunosupresión importante, enfermedad grave o catéter venoso central requieren consulta previa. Una versión “para mujer” no reemplaza evaluación de síntomas vaginales o urinarios.

Revisa si las UFC se garantizan hasta el vencimiento y si se identifica cada cepa, no solo la especie.

Enzimas digestivas



Double Wood Enzimas Digestivas Esenciales 800 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Ayudan a descomponer alimentos y pueden ser útiles para necesidades específicas, como lactasa ante intolerancia a la lactosa. Elige la enzima que corresponda al alimento o problema identificado.

Cantidad y momento de uso

Cuando están indicadas suelen acompañar la comida correspondiente. Importan las unidades de actividad de cada enzima, no solo los 800 mg del producto. Sigue la etiqueta exacta.

Duración y seguimiento

Usalas con las comidas para las que se identificó una necesidad. La duración depende de la causa y del seguimiento.

Contraindicaciones y precauciones

Dolor persistente, pérdida de peso no buscada, sangre en heces o dificultad para tragar requieren valoración. Revisa alérgenos, origen de las enzimas y medicación con un profesional.

Una mezcla con más enzimas no es automáticamente mejor. Elige según el alimento o problema que se quiere abordar.

NAC con selenio



NOW NAC 600 mg con Selenio

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

La N-acetilcisteína aporta un precursor para la síntesis de glutatión. Esta presentación añade selenio, un mineral relacionado con protección celular. La utilidad de suplementar depende del objetivo y la situación individual.

Cantidad y momento de uso

La presentación declara 600 mg de NAC y añade selenio. Revisa ambos aportes y la porción del envase. No hay obligación general de tomarla en ayunas ni una pauta universal de bienestar.

Duración y seguimiento

Ajusta la duración al motivo de uso y revisa el aporte total de selenio durante el seguimiento.

Contraindicaciones y precauciones

Revisar nitroglicerina, asma y tratamientos oncológicos. Consultar en embarazo o lactancia. Contabilizar el selenio de multivitamínicos y de suplementos individuales.

La suma de selenio importa aunque el nombre principal del envase sea NAC.

CUIDADO HEPÁTICO

Cardo mariano



Cardo Mariano (Milk Thistle) 300 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Contiene silimarina, investigada en salud hepática. Los resultados clínicos son variables; su elección debe acompañar una valoración de la causa y del tratamiento indicado.

Cantidad y momento de uso

Los 300 mg pueden referirse a extracto o materia vegetal: revisa estandarización. No se fija una dosis para “limpiar el hígado”.

Duración y seguimiento

Acuerda el período de uso con tu profesional. Si existen alteraciones de pruebas hepáticas, el seguimiento se dirige a su causa.

Contraindicaciones y precauciones

Revisar alergia a plantas de la familia de la ambrosía, tratamientos crónicos y embarazo o lactancia. Consultar antes de añadirlo a un tratamiento hepático o de diabetes.

La prevención hepática se apoya en hábitos y atención de las causas; el suplemento no compensa consumo excesivo de alcohol.

COMPUESTOS VEGETALES

Clorofila líquida



Clorofila Líquida 100 mg

[Ver presentación ↗](#)

Ingrediente y presentación

Presentación líquida de clorofila o sus derivados, con 100 mg declarados en el producto. Este formato permite medir la porción y diluirla según las instrucciones del envase. Revisa en la etiqueta si el ingrediente es clorofilina.

Cantidad y momento de uso

El producto publica 100 mg. Confirma cuántos mililitros o gotas forman esa porción y qué compuesto contiene. Diluir según etiqueta; no asumir que todos los goteros equivalen.

Duración y seguimiento

Define la duración con orientación individual y revisa la compatibilidad con el resto de tu rutina. Conserva el producto según las instrucciones del fabricante.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar en embarazo, lactancia y con medicación crónica. Verificar si contiene cobre y si hay una condición que obligue a controlar ese mineral.

Completa tu rutina con variedad de verduras y frutas para aportar fibra y nutrientes.

COMPUESTOS VEGETALES

Aceite de comino negro



Black Seed Oil 1250 mg Premium



**Aceite de Semilla de Comino Negro
(Black Seed Oil)**

Ingrediente y presentación

Aceite obtenido de *Nigella sativa*, también conocido como black seed oil. Las presentaciones permiten elegir entre formatos; compara aceite por porción, ingredientes y estandarización cuando esté declarada.

Cantidad y momento de uso

Compara aceite por porción, cápsulas y estandarización si se declara. Los 1.250 mg de una presentación no describen necesariamente el aporte por cápsula ni la cantidad de timoquinona.

Duración y seguimiento

Acuerda objetivo, período de evaluación y seguimiento. La continuidad depende de la respuesta y compatibilidad.

Contraindicaciones y precauciones

Revisar anticoagulantes, medicación de presión o glucosa y cirugía próxima. Consultar en enfermedad renal o hepática. Evitar cantidades suplementarias durante embarazo sin indicación.

Black seed oil es aceite de comino negro; no es lo mismo que cualquier aceite de “semillas negras”.

MEZCLAS BOTÁNICAS

Orégano + comino negro



Aceite de Orégano + Aceite de Semilla Negra

[Ver presentación ↗](#)

Ingrediente y presentación

Mezcla de aceite de orégano y aceite de semilla de comino negro. Compara el aporte individual de cada aceite, la porción indicada y la concentración de carvacrol cuando figure en la etiqueta.

Cantidad y momento de uso

Leer cantidad de cada aceite, porción y concentración de carvacrol si está declarada. No usar aceites esenciales de uso externo para ingerir ni copiar pautas caseras de gotas.

Duración y seguimiento

No se recomienda un protocolo de “limpieza intestinal” ni uso continuo preventivo. Una infección requiere diagnóstico y tratamiento apropiado.

Contraindicaciones y precauciones

Revisar alergias a orégano y plantas relacionadas, anticoagulantes y medicación para glucosa o presión. Evitar uso suplementario no supervisado en embarazo, lactancia y menores.

Una mezcla debe evaluarse por todos sus ingredientes; las precauciones del comino negro también aplican.

COMPUESTOS VEGETALES

Moringa



Bronson Moringa Extra Strength

[Ver presentación ↗](#)

Ingrediente y presentación

Planta utilizada como alimento y en suplementos botánicos. La presentación Bronson Extra Strength debe compararse por parte de la planta, cantidad y tipo de extracto indicados en la etiqueta.

Cantidad y momento de uso

Confirma parte de la planta, tipo de extracto y porción. “Extra Strength” es una descripción comercial, no una dosis validada ni equivalencia entre marcas.

Duración y seguimiento

Define un período de evaluación según el objetivo. Revisa la composición y la necesidad antes de prolongar el uso.

Contraindicaciones y precauciones

Evitar uso no supervisado durante embarazo y lactancia, especialmente preparaciones de partes distintas de las hojas. Revisar medicación para glucosa y posibles interacciones con otros tratamientos.

Integra su elección con una dieta variada y con el plan indicado para tus necesidades nutricionales.

COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

Vinagre de manzana



Nutricost Vinagre de Manzana 500 mg

[Ver presentación ↗](#)

Ingrediente y presentación

Presentación en cápsulas de vinagre de manzana que anuncia 500 mg. Para comparar productos, verifica cantidad por porción, composición y contenido de ácido acético cuando esté declarado.

Cantidad y momento de uso

Los 500 mg del producto no indican por sí solos cantidad de ácido acético ni equivalencia con una cucharada de vinagre. No se establece una dosis para adelgazar.

Duración y seguimiento

Acuerda un objetivo y un período para evaluar utilidad. La formulación y el plan nutricional son importantes al decidir continuidad.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar con diabetes, gastroparesia, potasio bajo, diuréticos o medicación para glucosa. Revisar problemas digestivos y dificultad para tragar antes de usar tabletas o cápsulas.

Integra cualquier complemento con un plan de alimentación sostenible y adecuado a tus objetivos.

COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

Aceite de coco en cápsulas



Aceite de Coco Extra Virgen en cápsulas de BioSchwartz - 2000 mg

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Una presentación en cápsulas que aporta aceite de coco, compuesto principalmente por grasa saturada. Su perfil difiere del de los triglicéridos de cadena media purificados; se valora dentro del aporte total de grasas de la dieta.

Cantidad y momento de uso

La presentación anuncia 2.000 mg: verifica cuántas cápsulas forman esa porción. No hay una dosis diaria necesaria de aceite de coco suplementario.

Duración y seguimiento

Considera la cantidad dentro de la alimentación total y revisa su uso según tus objetivos nutricionales.

Contraindicaciones y precauciones

Consultar si hay colesterol LDL elevado o una dieta terapéutica para riesgo cardiovascular. Revisar alergias y composición de la cápsula.

Para cuidar el perfil de grasas de la dieta, prioriza sustituir grasas saturadas por fuentes insaturadas, según tu plan nutricional.

Pasta dental Himalaya



Himalaya Botanique Pasta Dental Blanqueadora - Menta

[Ver presentación ↗](#)

Qué es y qué puede aportar

Producto para higiene bucal y limpieza de manchas superficiales. No es un suplemento. El fabricante presenta esta fórmula de menta como libre de flúor; no equivale a un blanqueamiento dental profesional.

Uso práctico

Usa según instrucciones del envase y evita tragarla. La ADA recomienda cepillado con pasta fluorada para prevenir caries; consulta al odontólogo antes de sustituirla por una fórmula sin flúor.

Duración y seguimiento

La higiene es diaria y no requiere ciclos. El seguimiento odontológico depende del riesgo de caries y de la salud de encías.

Contraindicaciones y precauciones

Revisar alergias a ingredientes botánicos. En niños, seguir indicación odontológica y supervisar el cepillado. Dolor, sangrado persistente o sensibilidad necesitan evaluación.

El objetivo es una boca sana: “natural” o “sin flúor” no significa mayor protección frente a caries.

ACCESORIOS

BlenderBottle® de acero



BlenderBottle® Stainless Steel 24 oz (710 ml)



BlenderBottle® Stainless Steel 24 oz (710 ml)



BlenderBottle® Stainless Steel 24 oz (710 ml)

Qué es y qué puede aportar

Accesorio para mezclar y transportar bebidas, disponible en tres presentaciones del catálogo. Facilita preparar batidos y llevarlos en tu rutina de gimnasio, trabajo o actividades diarias.

Uso práctico

Capacidad publicada: 24 oz, aproximadamente 710 ml. Usa medidas del suplemento según su etiqueta; las marcas de volumen de la botella no miden gramos de polvo.

Duración y seguimiento

Lavar después de cada uso y secar completamente. Sigue las instrucciones específicas para tapa, sello y cuerpo metálico; no asumir compatibilidad con lavavajillas.

Contraindicaciones y precauciones

No usar en microondas. Evita agitar líquidos calientes o bebidas que generen presión. No dejar batidos perecederos muchas horas a temperatura ambiente; el aislamiento no reemplaza refrigeración segura.

Revisa el cierre antes de transportarla. El color cambia la presentación, no la cantidad de suplemento que necesitas.

HORARIOS Y CONSTANCIA

Una rutina que puedas mantener

Momento	Opciones si están indicadas
Con una comida	Omega-3, vitamina D/K y vitamina E. Multivitamínicos y minerales pueden resultar más prácticos con alimentos.
En un horario fijo	Creatina diaria; proteína cuando ayude a completar comidas. No hace falta una hora perfecta.
Repartida en el día	Beta-alanina cuando se utiliza dentro de un plan. Contar también la del preentreno.
Cerca del entrenamiento	Preentreno según etiqueta, si es apropiado. No sacrificar el sueño por usar cafeína tarde.
Para el sueño	Melatonina según indicación y tipo de problema, no simplemente al azar antes de acostarse.
Con la comida concreta	Enzimas cuando corresponda. Probióticos según la fórmula y sus instrucciones.

Es un organizador de horarios, no una rutina para tomar todos estos suplementos. La separación respecto a medicamentos tiene prioridad.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

Combinaciones: revisa las sumas

Si combinas...	Revisa...
Complejo B + multivitamínico	Duplicación de B6, folato y otras vitaminas.
Magnesio + electrolitos	Magnesio elemental y potasio totales.
Zinc + multivitamínico	Cantidad diaria y duración. Evitar exceso sostenido.
D3/K2 + multivitamínico	Total de D y presencia de K si usas warfarina.
Preentrenó + café	Cafeína total y horario respecto al sueño.
Selenio + NAC con selenio	Cantidad de selenio de ambos envases.
Melatonina + sedantes	Compatibilidad antes de combinar; no añadir alcohol.

No todo se resuelve separando horarios

Separar tomas puede ayudar con algunas interacciones de absorción, pero no vuelve compatibles todas las combinaciones. Consulta con el farmacéutico.

No existen “packs” universales para toda persona. Empezar varios productos a la vez dificulta saber cuál aporta valor y aumenta la posibilidad de duplicaciones.

Preguntas frecuentes

¿Todos los suplementos necesitan ciclos?

No. La necesidad de continuar depende del producto, objetivo, dosis y contexto. Un descanso arbitrario no vuelve segura una cantidad excesiva ni corrige una interacción.

¿Hombres y mujeres necesitan dosis distintas?

Algunos nutrientes tienen referencias diferentes; otros suplementos no se dosifican simplemente por sexo. Importan edad, alimentación, embarazo, actividad, salud y medicación.

¿Tengo que notar algo para saber que funciona?

No necesariamente. Cubrir un nutriente o mejorar una adaptación al entrenamiento no siempre produce una sensación inmediata. Tampoco una sensación intensa demuestra eficacia.

¿Puedo mezclar creatina con proteína?

Sí, en general pueden ir en el mismo batido si ambas son apropiadas para ti. Contabiliza cantidades y sigue la conservación del preparado.

¿Cómo los guardo en Costa Rica?

Sigue temperatura y conservación del envase. Protégelos de calor, humedad y sol directo; evita carro y baño. Refrigerera únicamente si la etiqueta lo indica. Mantenlos fuera del alcance de niños.

¿Qué hago si olvidé una toma?

Retoma la pauta habitual; no dupliques automáticamente. Si existe una indicación clínica, sigue lo acordado con el profesional.

DECIDÍ CON INFORMACIÓN

Tu lista antes de comprar

Una compra bien elegida

Define qué necesitas y qué esperas obtener. Revisa la ficha y las precauciones. Confirma el tamaño de porción, ingrediente activo, alérgenos y cantidad por envase.

Compara el costo real

Usa unidades comparables: precio por 5 g de creatina, por gramos de proteína o por cantidad de EPA + DHA. Un frasco económico puede rendir menos.

Comprueba la trazabilidad

Elige un producto identificable, con lote y vencimiento. Cuando un sello sea importante, verifica producto y presentación en la fuente oficial.

Consulta cuando corresponda

Para compatibilidad con medicamentos, enfermedades, embarazo o ajuste de dosis, acude a un profesional de salud. Nature Shop CR puede ayudarte a identificar presentaciones, etiquetas y disponibilidad.

Las fotos y nombres de cada ficha enlazan a las presentaciones publicadas. Confirma disponibilidad, fórmula y precio vigente en el sitio. Tiene prioridad la etiqueta del producto que recibes.

REFERENCIAS · 1

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[CAT]

Nature Shop CR. Catálogo y fichas comerciales, consulta 12/10/2026.

natureshopcr.com

[CREAPURE]

Creapure. Quality seal y trazabilidad del ingrediente.

www.creapure.com

[IFOS]

Nutrasource. International Fish Oil Standards (IFOS).

certifications.nutrasource.ca

[ALBION]

Balchem. Albion Minerals y TRAACS.

balchem.com

[NSF]

NSF. Certified for Sport.

www.nsf.org

[CREA]

Antonio et al. (2021). Preguntas y evidencia sobre creatina. JISSN.

pmc.ncbi.nlm.nih.gov

[ExerciseAndAthleticPerformance]

NIH ODS. Suplementos y rendimiento deportivo. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[PROTEIN]

Jäger et al. (2017). ISSN: proteína y ejercicio.

[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

[BETA]

Trexler et al. (2015). ISSN: beta-alanina.

[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

[CAFFEINE]

Guest et al. (2021). ISSN: cafeína y rendimiento.

[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

[WHO]

OMS. Reducción de la ingesta de sal.

www.who.int

[Magnesium]

NIH ODS. Magnesio. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[MAGSLEEP]

Mah y Pitre (2021). Magnesio oral e insomnio en adultos mayores.

[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

[Omega3FattyAcids]

NIH ODS. Ácidos grasos omega-3.

ods.od.nih.gov

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[VitaminD]

NIH ODS. Vitamina D. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[VitaminK]

NIH ODS. Vitamina K. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[VitaminB12]

NIH ODS. Vitamina B12. Ficha para consumidores.

ods.od.nih.gov

[Folate]

NIH ODS. Folato. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[MULTI]

NIH ODS. Multivitamin/mineral Supplements.

ods.od.nih.gov

[B6]

NIH ODS. Vitamina B6. Ficha para consumidores.

ods.od.nih.gov

[BIOTIN]

FDA. Biotina e interferencia con pruebas de laboratorio.

www.fda.gov

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[Zinc]

NIH ODS. Zinc. Ficha para consumidores.

ods.od.nih.gov

[Selenium]

NIH ODS. Selenio. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[Potassium]

NIH ODS. Potasio. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[Boron]

NIH ODS. Boro. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[VitaminC]

NIH ODS. Vitamina C. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[VitaminE]

NIH ODS. Vitamina E. Ficha para profesionales.

ods.od.nih.gov

[melatonin-what-you-need-to-know]

NIH NCCIH. Melatonina.

www.nccih.nih.gov

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[ashwagandha]

NIH NCCIH. Ashwagandha.

www.nccih.nih.gov

[l-theanine]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: L-teanina.

www.mskcc.org

[rhodiola]

NIH NCCIH. Rhodiola.

www.nccih.nih.gov

[GABA]

Hepsomali et al. (2020). Revisión de GABA oral, estrés y sueño.

pmc.ncbi.nlm.nih.gov

[5-htp-01]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: 5-HTP.

www.mskcc.org

[lions-mane-mushroom]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: Melena de león.

www.mskcc.org

[TYR]

NOW Foods. L-Tyrosine 500 mg: composición y precauciones del fabricante.

www.nowfoods.com

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[PCOS]

Guía internacional de síndrome de ovario poliquístico (2023), sección 4.7.

[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

[berberine-and-weight-loss-what-you-need-to-know]

NIH NCCIH. Berberina.

www.nccih.nih.gov

[maca]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: Maca.

www.mskcc.org

[TONG]

EFSA (2021). Evaluación de un extracto de Eurycoma longifolia.

[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

[calcium-glucarate]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: Calcio D-glucarato.

www.mskcc.org

[COLLAGEN]

Pu et al. (2023). Colágeno hidrolizado y envejecimiento de la piel: revisión y metaanálisis.

[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

[glucosamine-and-chondroitin-for-osteoarthritis]

NIH NCCIH. Glucosamina y condroitina.

www.nccih.nih.gov

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[turmeric]

NIH NCCIH. Cúrcuma.

www.nccih.nih.gov

[coenzyme-q10]

NIH NCCIH. Coenzima Q10.

www.nccih.nih.gov

[resveratrol]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: Resveratrol.

www.mskcc.org

[ASTA]

EFSA (2020). Seguridad de astaxantina en suplementos.

pmc.ncbi.nlm.nih.gov

[Probiotics]

NIH ODS. Probióticos. Ficha para consumidores.

ods.od.nih.gov

[ENZ]

Johns Hopkins Medicine. Digestive Enzymes and Digestive Enzyme Supplements.

www.hopkinsmedicine.org

[n-acetylcysteine]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: N-acetilcisteína.

www.mskcc.org

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[milk-thistle]

NIH NCCIH. Cardo mariano.

www.nccih.nih.gov

[CHLOR]

Linus Pauling Institute. Chlorophyll and Metallo-Chlorophyll Derivatives.

lpi.oregonstate.edu

[nigella-sativa]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: Comino negro.

www.mskcc.org

[OREG]

NIH LiverTox. Oregano.

www.ncbi.nlm.nih.gov

[moringa-oleifera]

Memorial Sloan Kettering. About Herbs: Moringa.

www.mskcc.org

[VIN]

Harvard Health. Apple cider vinegar for weight loss: does it really work?

www.health.harvard.edu

[COCO]

American Heart Association (2017). Dietary Fats and Cardiovascular Disease: Presidential Advisory.

www.ahajournals.org

Fuentes para consultar

Consultadas el 12/10/2026. Toca el título para abrir la fuente. Los códigos conectan cada ficha con sus referencias.

[TOOTH]

Himalaya. Whitening Complete Care Mint Toothpaste.

himalayausa.com

[ADA]

American Dental Association. Home Oral Care.

www.ada.org

Elige con información.

Bienestar físico y mental

Una necesidad clara, una etiqueta entendida y un uso consciente hacen la diferencia.

Explora presentaciones y disponibilidad en natureshopcr.com.
Para orientación individual sobre dosis o compatibilidad,
consulta a tu profesional de salud.

Ver catálogo de Nature Shop CR

Instagram · [@natureshop.cr](https://www.instagram.com/natureshop.cr)

WhatsApp · [+506 7275 2887](https://wa.me/50672752887)

Créditos y uso

Guía educativa elaborada para Nature Shop CR. Marcas y sellos pertenecen a sus titulares. Su mención no implica aval de las instituciones citadas a la tienda. Edición: octubre de 2026.

