

Be levels

VEGAN KETO POWDER

INFORME DE PRODUCTO



LEVELS

FOODIE

VEGAN KETO
POWDER

CHOCOLATE

300 G | 15 SHOTS

SCIENTIFICALLY TESTED

ÍNDICE

03

¿Para qué sirve?

¿Para quién es?

04

¿Cuáles son sus beneficios?

05

Uso recomendados

06

Ingredientes

08

Información nutricional

09

Patentes y sellos de calidad

Incluído/No incluído

Investigación y desarrollo

10

Resultados esperados

11

Preguntas frecuentes

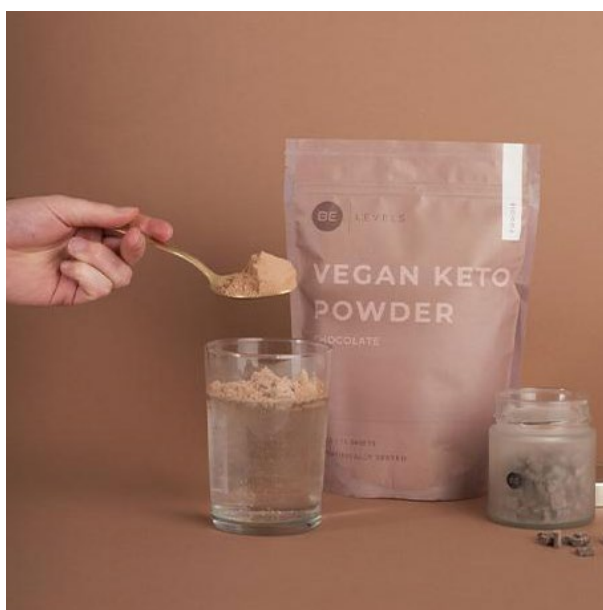
15

Referencias bibliográficas

1. ¿PARA QUÉ SIRVE?

Actualmente existe una atención especial hacia ciertas herramientas nutricionales que se llevan a cabo para solventar algunos procesos de salud, como es la dieta cetogénica, que pueden establecer ciertas mejoras o procesos de regulación frente a diferentes situaciones.

Vegan Keto Powder ha sido diseñado integrando con detalle todas aquellas características que intervienen de manera sinérgica en el proceso de cetosis, atendiendo no solo a la proteína, los hidratos de carbono, las grasas, etc., como la otros productos comunes del mercado, sino también a componentes de la micronutrición que nos ayudan a modular el sistema inmune, facilitan la formación de cuerpos cetónicos, promueven el equilibrio del sistema nervioso, cuidan la salud hepática e intestinal y, en definitiva, un enfoque integral y nutricional que asegura que los fines para los que Vegan Keto powder ha sido diseñado cumplan las expectativas con el respaldo de la salud.



2. ¿PARA QUIÉN ES?

Vegan Keto Powder está indicado para todas aquellas personas que sigan una alimentación baja en carbohidratos o cetogénica, y quieran aportar de manera cómoda todos los nutrientes clave para mantener la salud sin entorpecer el proceso de su herramienta nutricional.

3. ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

• BENEFICIOS PRINCIPALES

Mejor flexibilidad metabólica

Fomenta que el cuerpo pueda utilizar con mayor facilidad la grasa como fuente de energía, tanto la incorporada con la alimentación como la grasa endógena. Nuestra exquisita fórmula incluye MCT procedente de cocos reales, con lo que impulsaremos al organismo a la producción de cetonas que, acompañado de una actividad física y nutrición adecuada, favorecen la flexibilidad metabólica.

Mayor foco y capacidad cognitiva.

Romper el ayuno con una ingesta alta en grasas y baja en carbohidratos estimula las funciones neuronales y atenúa estados de letargo y somnolencia. Queda testada su capacidad de mejora del rendimiento intelectual durante exámenes realizados.

Apoyo al equilibrio del sistema inmune.

Los ingredientes de los Keto Powder han sido rigurosamente seleccionados para el cuidado de la salud del sistema inmunitario al incluir minerales inmunomoduladores como el Selenio, Yodo, Sodio, Magnesio y Zinc.

Favorecer los procesos cetogénicos y mejorar el perfil lipídico.

La evidencia científica demuestra que, en determinados sujetos, un exceso de proteína puede aumentar la gluconeogénesis (obtención de glucosa a partir de otro sustrato como la proteína) hasta el punto de que la glucosa en sangre aumente lo suficiente como para expulsar al cuerpo de la cetosis. Por ello, Vegan Keto Powder, a diferencia del resto de aislados de proteína, respeta íntegramente los principios de la dieta cetogénica al ser una solución alta en grasa, moderada en proteína y sin aporte de carbohidrato digerible alguno

• BENEFICIOS SECUNDARIOS

Fórmula “Plant Based” sostenible y deliciosa

Sin componentes de origen animal, dado que la fuente de proteína proviene del guisante, todas aquellas personas que realicen una alimentación vegana o vegetariana pueden consumir este suplemento. La proteína procedente del guisante ha demostrado tener una alta capacidad de digestibilidad y absorción, por lo que es una opción ideal que acompaña

a la calidad del resto de sus ingredientes. ¿Qué sentido tiene tomarse un batido si no lo disfrutas? A diferencia de otros aislados veganos, estamos orgullosos de nuestra fórmula Vegan Keto Powder y podemos garantizar que tiene un sabor delicioso.

Mejorar la diversidad de la flora intestinal.

El objetivo es lograr una homeostasis intestinal que permita que ninguna herramienta nutricional dañe nuestra salud. Existe mucha evidencia de cómo una dieta cetogénica bien realizada, y en este caso, sin productos animales, contribuye a la mejora de la flora intestinal.

Equilibrio del sistema nervioso.

La dieta cetogénica es de las herramientas más aplicadas en la epilepsia, siendo el Vegan Keto Protein un producto que sin duda supone un gran beneficio sobre la actividad del sistema nervioso.

Equilibrar el sistema inmuna.

Vegan Keto Podwer contiene en su formulación componentes que cuidan la salud del sistema inmunitario, asegurando que dicho sistema no se vea comprometido con cambios bruscos o situaciones de estrés, y cuidando mucho que el exceso de proteína, que otros productos proporcionan, no interaccione negativamente en este aspecto. Además, la proteína de origen vegetal impacta de manera más positiva sobre el sistema inmune respecto a la proteína animal.

Contribuir a la salud hepática.

Todos los procesos digestivos de los suplementos que ingerimos suponen de un trabajo hepático extra, que podría agotar a nuestro órgano, por ello Vegan Keto Powder también contienen componentes que cuida la salud de nuestro hígado.

4. USO RECOMENDADO



Una dosis (2 cazos = 20 g) disuelta en agua, leche o la bebida que más te guste.



Energía Keto para tus entrenamientos.



Lo puedes tomar a lo largo de todo el día.



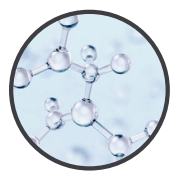
Ideal como snack o como sustituto de una comida al día.

5. INGREDIENTES

• INGREDIENTES PRIMARIOS



Triglicéridos de cadena media (MCT) (Delios®): Los triglicéridos de cadena media se utilizan generalmente en preparados de reposición nutricional, ya que su absorción es más rápida que la de los ácidos grasos de cadena larga. Además, se suelen utilizar junto a suplementos médicos para tratar trastornos de absorción de nutrientes, como son la diarrea y esteatorrea. Los MCT son una fuente rápida de energía para nuestras células. Se ha observado que en un contexto de pérdida de peso parece ser que los MCT; Favorecen la saciedad, aumentan el gasto energético, y mejoran la lipólisis.



Ácido linoleico conjugado (CLA) (Tonalin®): Con una dieta baja en calorías y realizando sesiones de entrenamiento exigente diariamente, el ácido linoleico conjugado actúa como 'quemador de grasas' sin embargo, tiene efectos beneficiosos en la absorción por parte de nuestro cuerpo de todas las proteínas, y hace que la masa muscular no se destruya.

El CLA bloquea la creación de nuevas células grasas y además destruye las que ya están en nuestro organismo. Las grasas que ingerimos en la dieta pueden servirnos como energía que necesitamos para el día a día, o bien para nuestro entrenamiento, pero, sin embargo, también puede almacenarse en nuestro cuerpo. La función del ácido linoleico conjugado es especificar la ruta correcta actuando sobre la enzima lipasa que es la encar-

gada del transporte de grasa y no permite que se acumule, lo que da lugar a un aporte extra de energía. Tonalin® CLA se extrae del aceite de semilla de cártamo y es totalmente vegano.



Semillas de lino dorado en polvo (Linum usitatissimum) (Bev-Grad™ XtraSmooth): El lino es la fuente alimentaria con más y mejor aporte de omega-3 (ácido linolénico) que conocemos hoy en día. Los omega-3 son precursores de moléculas antiinflamatorias y contribuyen al normal funcionamiento de la membrana celular, mejorando su flexibilidad. Además, la harina de lino es rica en magnesio, calcio y diferentes fitocompuestos cruciales para la salud humana (derivados de lignanos).



Aislado de proteína de guisante: Es el sustituto proteico vegano por excelencia. La proteína de guisante contiene uno de los mejores valores biológicos de entre todas las proteínas de origen vegetal. Tiene un óptimo sabor y buena solubilidad, además de ser muy bien tolerada intestinalmente.



N-Acetil L-cisteína (NAC): La NAC es un aminoácido acetilado y potente mucolítico y hepatoprotector. Además, ayuda a reducir el estrés oxidativo siendo un gran antioxidante; es donador de grupo sulfhidrilo; ayuda a la biosíntesis del glutatión; disminuye la inflamación en el tracto respiratorio; y es quelante de metales tóxicos como el mercurio, atrapando en su grupo tiol. De esta forma nos ayuda a que los procesos hepáticos se den de forma óptima.

• INGREDIENTES SECUNDARIOS

Cacao en polvo: Es una fuente de ácidos grasos saturados de cadena corta y de fácil absorción, ideales en un plan keto. El cacao es uno de los alimentos más antioxidantes estudiados durante años. También se está investigando sus efectos más allá de la actividad antioxidante, ya que parece que sus polifenoles benefician en gran medida a la salud debido a sus diferentes actividades biológicas.

Yoduro potásico, Yodo (I) (20,15 % VRN*): Es un mineral esencial para la síntesis de hormonas tiroideas, y para el correcto funcionamiento del metabolismo humano. Gluconato potásico, Potasio (K) (3,55% VRN*): Es el catión más abundante dentro de todas las células.

Cloruro sódico: Sodio (Na), Cloruro (Cl) (38 % VRN*): Cuando se realiza una dieta cetogénica hay una pérdida de glucosa, agua y sales minerales y, aunque las investigaciones no muestran diferencias significativas en desequilibrios nutricionales al terminar los estudios clínicos, una dieta cetogénica, junto a ejercicio y temperatura externa alta, podrían aumentar el requerimiento de estos minerales.

Bisglicinato de magnesio (Albion®), Magnesio (Mg) (12,98 % VRN*): Este mineral ha

demostrado reducir la fatiga y el cansancio, además de contribuir al mantenimiento de la salud muscular ya que favorece la síntesis proteica.

Bisglicinato de zinc (Albion®), Zinc (Zn) (133,32% VRN*): Es uno de los minerales que está más presentes en el cuerpo humano, y se encarga de regular y mantener un correcto metabolismo, además de ayudar al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

Selenometionina, Selenio (Se) (120 % VRN*): Aminoácido presente de forma natural que contiene un átomo de selenio. El selenio es fundamental para combatir contra el estrés oxidativo del ADN y constituye un componente básico del glutatión, principal antioxidante del cuerpo. También parece mejorar la función tiroidea.

Ácido bórico, Boro (B): Es un mineral no esencial que parece mejorar la salud ósea, las liberación de testosterona por parte de las hormonas transportadoras de hormonas sexuales y mejora de los parámetro

6. TABLA NUTRICIONAL

NUTRITION FACTS INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Per 20g Por 20g	Per 100g Por 100g	% NRV* % VRN*
Energy Valor Energético	112,05 Kcal / 468,83 KJ	560,27 Kcal / 2.344,17 KJ	
Fats Grasas: of which saturates de las cuales saturadas	10,32 g 5,20 g	51,61 g 26,01 g	
Carbohydrates Hidratos de carbono: of which sugars de los cuales azúcares	0,98 g 0,59 g	4,90 g 2,97 g	
Fibre Fibra	2,30 g	11,52 g	
Proteins Proteínas	4,54 g	22,71 g	
Salt Sal	0,49 g	1,23 g	
Medium Chain Triglycerides (MCT) (Delios®) Triglicéridos de cadena media (MCT)(Delios®)	6,66 g	33,33 g	
Conjugated Linoleic Acid (CLA) (Tonalin®) Acido linoleico conjugado (CLA) (Tonalin®)	3,33 g	16,66 g	
Golden flax seed powder (<i>Linum usitatissimum</i>) Semillas de lino dorado en polvo (<i>Linum usitatissimum</i>)	3,33 g	16,66 g	
Pea protein Proteína de guisante	2,40 g	12,00 g	
Potassium (K) Potasio (K)	71,11 mg	355,57 mg	
Sodium (Na) Sodio (Na)	196 mg	980 mg	3,5 %
Magnesium (Mg) Magnesio (Mg)	48,67 mg	243,3 mg	
N-Acetyl L- Cysteine (NAC) N-Acetil L-Cisteína (NAC)	133 mg	667 mg	
Zinc (Zn)	13,33 mg	66,66 mg	133,3 %
Selenium (Se) Selenio (Se)	66 µg	330 µg	120 %
Boron (B) Boro (B)	2 mg	10 mg	
Iodine (I) Yodo (I)	30,22 µg	151,12 µg	20,15 %

7. INCLUÍDO / NO INCLUÍDO

Sin gluten, apto para veganos. Presencia en la planta de elaboración de productos que contienen cereales, crustáceos, huevo, pescado, soja, leche, sulfitos y moluscos.

Este producto está destinado al consumo de adultos y recomendado como suplemento para fines deportivos.

8. PATENTES Y SELLOS DE CALIDAD

Triglicéridos de cadena media (MCT) (Delios®)

Ácido linoleico conjugado (CLA) (Tonalin®)

Bisglicinato de magnesio (Albion®)

Bisglicinato de zinc (Albion®)

Semillas de lino dorado en polvo (*Linum usitatissimum*) (BevGrad™ XtraSmooth)

9. INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

Seguridad y normativa. Nuestra primera prioridad es garantizar la seguridad de nuestros clientes: nuestros productos sólo contienen ingredientes que cumplan con la FDA y la AMA.

Transparencia y etiqueta. Sin mezclas patentadas. Siempre declaramos los ingredientes exactos, la cantidad y la pureza respaldados por certificados de análisis de terceros (COA) para validar que los productos han sido probados y coincidan con las etiquetas.

Investigación activa. Contribuimos al cuerpo del conocimiento científico mediante la investigación interna y la colaboración con instituciones de investigación externas. Compartimos y/o publicamos todos los resultados notables de los estudios que conciernen a nuestros productos o al ingrediente o ingredientes.

Impulsado por datos, no dogma. Estamos abiertos a reevaluar nuestros productos y protocolos recomendados a medida que surjan nuevos datos. Esto significa agregar o eliminar ingredientes o rutinas, actualizar los procesos de fabricación, modificar la forma en que describimos nuestro producto y/o eliminar los productos por completo.

Clasificación de la evidencia. Compartimos pleno conocimiento de nuestra comprensión de los efectos de los productos Levels y sus ingredientes. Específicamente, indicamos el grado de evidencia que sustenta los productos Be Levels.

10. RESULTADOS ESPERADOS

Semana 1. Saciedad y control del apetito

Vegan Keto Powder es un producto libre de hidratos de carbono, alto en grasas de calidad y moderado proteínas en una proporción óptima para cuidar tu cuerpo y mantener un reposo digestivo. Gracias a su densidad nutricional, en las primeras tomas experimentarás un alto grado de saciedad, menos ansiedad y control del apetito.

Mes 1. Mejora digestiva y desapego glucodependiente.

Las adaptaciones metabólicas adquiridas derivadas de la combinación de los keto powders con una alimentación óptima, van a fomentar las sensaciones de: Claridad mental, mejoras digestivas y desapego de la glucodependencia (apego a los carbohidratos).

Mes 2. Equilibrio y flexibilidad metabólica.

Descubre la facilidad y practicidad de llevar una alimentación acorde a tus objetivos, beneficiando tu salud y tu metabolismo sin complejidad. Combina esta herramienta con actividad física, descanso y alimentación adecuada para notar mejoras en tu salud integral.

MES 4. Salud integral y continuidad

En esta etapa de adaptación y sostenimiento, es donde Vegan Keto Powder aporta su fórmula magistral en nutrientes específicos, para incrementar y favorecer al sistema inmune, nervioso e intestinal. Toda la armonía y estabilidad que necesita tu cuerpo para poder mantener una alimentación completa y equilibrada.

11. PREGUNTAS FRECUENTES

• ¿Cómo se toma?

Se recomienda tomar 1 cazo de 20 g al día, preferiblemente mañana o noche, alejado mínimo 2 horas del momento en el que se vaya a realizar ejercicio físico. Puede emplearse como un sustituto de comida. Recomendable realizar la mezcla con agua para no modificar sus propiedades. Se puede tomar de 1-3 cazos al día bajo la supervisión e indicaciones de un profesional del sector), dependiendo del tipo de objetivo, dieta, deporte y estado de salud del consumidor.

• ¿Por qué el Vegan Keto Protein de Levels es mejor que otros de la misma categoría?

Porque su composición es **multifactorial/multinutricional**, atendiendo a todos los conceptos que se mencionan en el apartado de **Beneficios**, y haciendo que a día de hoy no exista competencia directa y que marque una gran diferencia en cuanto a calidad en comparación a los productos que hay en el mercado.

• ¿Cómo me hará efecto el producto?

La constancia supondrá mayor adherencia y efectos, y con ella vendrán los **resultados reales** a medio plazo. No obstante hay personas que refieren muy buenas sensaciones en cuestión de días, sobre todo cuando tienen ya una muy buena base con la alimentación y deporte. Este producto aporta una serie de nutrientes que **benefician directamente en la salud del consumidor**.

• ¿Debo consumir el Vegan Keto Protein todos los días?

No es necesario, pero puedes realizarlo sin inconveniente ni incidencias negativas a nivel de salud. No obstante, siempre recomendamos el control temporal por un profesional del sector que avale la ingesta de cualquier tipo de suplemento que se decida prolongar en el tiempo.

• ¿Por qué debo incluir el Vegan Keto Protein en mi día a día? ¿Qué beneficios me aportará?

No es posible encontrar una fuente alimentaria sólida y de comida real que aporte de manera simultánea todo lo que Vegan Keto Protein contiene por lo que, atendiendo a todos sus beneficios vistos anteriormente encontramos de gran utilidad su uso diario. El formato

en que esta presentado (polvo micronizado) supone también una mejora en el proceso de digestión y de manera más rápida que con alimentos sólidos, siendo muy interesante para aquellas personas con problemas digestivos o como comida previa al momento en que se vaya a realizar ejercicio físico (asegurando que lleguemos al ejercicio con el estómago vacío).

- **¿Me puede acelerar el metabolismo?**

Sí, siempre y cuando se acompañe con buenos hábitos de alimentación y ejercicio físico. Vegan Keto Protein está diseñado para mejorar la flexibilidad metabólica y el uso de grasas como fuente de energía, consiguiéndose así utilizar de manera más eficiente las que tenemos almacenadas en exceso en nuestro organismo. Es una buena herramienta para promover que nuestro cuerpo se acelere y oxide más grasa, siempre y cuando gestionemos adecuadamente el resto de los factores que intervienen en el proceso (alimentación, descanso, ejercicio físico, estrés, ingesta de agua, etc.).

- **¿Por qué tiene una formulación tan compleja?**

Prestamos atención a todo lo que interviene en el proceso de entrada y mantenimiento de la cetosis, cuidando cada detalle como podemos ver en la sección **"1. ¿Para qué sirve?**, asegurándonos así principalmente 3 cosas:

- Que el producto sea de muy buena calidad.
- Que nuestro organismo sea capaz de aprovecharlo.
- Que nos aporte lo realmente necesario.

- **¿Por qué tiene menos cantidad de proteína que la mayoría de los suplementos que encontramos en el mercado?**

La Vegan Keto Protein pretende asegurar de que durante el **proceso de digestión** y asimilación no excedamos la cantidad necesaria que pueda interactuar de manera negativa, y al mismo tiempo que sea suficiente y de buena calidad para realizar el aporte necesario, pudiendo ser útil tanto para personas que **simplemente quieren incluirla en su alimentación saludable como en deportistas que quieren preservar la masa muscular ante mucha demanda energética** consiguiendo un equilibrio óptimo.

- **¿Deportistas o no deportistas?**

Perfectamente aplicable para ambos casos, los enfoques y cantidades pueden variar, pero la preocupación por la alimentación y la salud siempre debe estar presente.

•¿Vincula la preocupación por la salud este tipo de producto?

Uno de los pilares principales a la hora de su elaboración y puesta en el mercado es la preocupación por la salud. No solo queremos que sea inocuo, sino que mejore nuestro estado de salud.

•¿Por qué utilizamos Bisglicinato en la composición de mineralogía?

Para mejorar su biodisponibilidad, y con ello nuestra capacidad de absorber los minerales que presentan esta forma química.

•¿Cuál es el perfil de aminoácidos de este producto?

El mismo que posee el guisante, ya que la proteína es un Aislado de Proteína de Guisante 100%. Su perfil de aminoácidos es muy similar al de otras fuentes, tal como el suero de leche o carne, es especialmente alto en arginina, lisina y fenilalanina.

•¿No sería suficiente solo con la alimentación?

Depende de los objetivos que queramos conseguir y el plazo que nos pongamos para los mismos, pero el **aporte integral** que nos proporciona Vegan Keto de todos los principios activos que lo componen es imposible encontrarlo en una fuente de alimento sólida, tal y como se nos presenta por la toma de 30 g de producto. Por ello, la alimentación no nos otorga los beneficios que obtenemos con el suplemento.

•¿Pueden tomarla personas que tengan modelos de alimentación vegetarianos o veganos?

Así es, nos aseguramos de que su composición y los ingredientes que la forman estén exentos de contener cualquier tipo de fuente animal para que sea totalmente apto.

•¿Qué beneficios tiene consumir proteína vegana respecto a la proteína animal?

Reducir la proteína animal en ocasiones y de forma dirigida puede suponer verdaderos beneficios a nivel metabólico, sobretodo cuando nos encontramos en situaciones de **irregularidad a nivel digestivo**, ya que la proteína animal tiene una interacción elevada con el sistema inmune debido a las moléculas de tipo antígenos que se encuentran en ellas.

•¿Qué importancia tiene la relación sodio (Na) : potasio (K) en la formulación del Vegan Keto Protein?

Prestamos especial atención, a diferencia de otras muchas marcas, a la relación Na:K. En procesos de cetosis son muy comunes la pérdida de glucógeno y la posible disminución de presión arterial, procesos vinculados al rendimiento deportivo y al funcionamiento del sistema muscular. Por ello, la relación que aparece entre ambos minerales en Vegan Keto Protein es 2,5 veces más cantidad de Na que de K, para asegurarnos de que no va a existir ninguna interacción negativa ni alteraciones en la absorción de glucosa así como tampoco lo mencionado anteriormente.

•Contraindicaciones e interacciones

Es un producto bastante inocuo, cuya probabilidad de no poder ser utilizado es reducida salvo por motivos de intolerancias/alergias (ver información en el etiquetado nutricional) o patologías. En estos casos, lo más recomendable será consultar siempre con un profesional.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

• MCT (DELIOS)

Bueno, N. B., de Melo, I. V., Florêncio, T. T., & Sawaya, A. L. (2015). Dietary medium-chain triacylglycerols versus long-chain triacylglycerols for body composition in adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American College of Nutrition*, 34(2), 175–183. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25651239/>

Bueno, N. B., de Melo, I. V., Florêncio, T. T., & Sawaya, A. L. (2015). Dietary medium-chain triacylglycerols versus long-chain triacylglycerols for body composition in adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American College of Nutrition*, 34(2), 175–183. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25651239/>

Bueno, N. B., de Melo, I. V., Florêncio, T. T., & Sawaya, A. L. (2015). Dietary medium-chain triacylglycerols versus long-chain triacylglycerols for body composition in adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American College of Nutrition*, 34(2), 175–183. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2013.879844>

St-Onge, M.-P., & Jones, P. J. H. (2003). Greater rise in fat oxidation with medium-chain triglyceride consumption relative to long-chain triglyceride is associated with lower initial body weight and greater loss of subcutaneous adipose tissue. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 27(12), 1565–1571. Recuperado de: <https://www.nature.com/articles/0802467>

St-Onge, Marie-Pierre, & Jones, P. J. H. (2002). Physiological effects of medium-chain triglycerides: potential agents in the prevention of obesity. *The Journal of Nutrition*, 132(3), 329–332. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11880549/>

• ÁCIDO LINOLEICO CONJUGADO (TONALIN)

den Hartigh, L. J. (2019). Conjugated linoleic acid effects on cancer, obesity, and atherosclerosis: A review of pre-clinical and human trials with current perspectives. *Nutrients*, 11(2), 370. Recuperado de: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/2/370>

Herrmann, J., Rubin, D., Häsler, R., Helwig, U., Pfeuffer, M., Auinger, A., ... Schrezenmeir, J. (2009). Isomer-specific effects of CLA on gene expression in human adipose tissue depending on PPARgamma2 P12A polymorphism: a double blind, randomized, controlled cross-over study. *Lipids in Health and*

Disease, 8(1), 35. Recuperado de : <https://lipidworld.biomedcentral.com/articles/10.1186/1476-511X-8-35>

Kennedy, A., Martinez, K., Schmidt, S., Mandrup, S., LaPoint, K., & McIntosh, M. (2010). Antiobesity mechanisms of action of conjugated linoleic acid. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 21(3), 171–179. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0955286309001752?via%3Dihub>

Lehnen, T. E., da Silva, M. R., Camacho, A., Marcadenti, A., & Lehnen, A. M. (2015). A review on effects of conjugated linoleic fatty acid (CLA) upon body composition and energetic metabolism. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 36. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4574006/>

Pinkoski, C., Chilibeck, P. D., Candow, D. G., Esliger, D., Ewaschuk, J. B., Facci, M.,... Zello, G. A. (2006). The effects of conjugated linoleic acid supplementation during resistance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(2), 339–348. Recuperado de : https://journals.lww.com/acsm-msse/Full-text/2006/02000/The_Effects_of_Conjugated_Linoleic_Acid.22.aspx

Watras, A. C., Buchholz, A. C., Close, R. N., Zhang, Z., & Schoeller, D. A. (2007). The role of conjugated linoleic acid in reducing body fat and preventing holiday weight gain. *International Journal of Obesity* (2005) , 31(3), 481–487. Recuperado de : <https://www.nature.com/articles/0803437>

Whigham, L. D., Watras, A. C., & Schoeller, D. A. (2007). Efficacy of conjugated linoleic acid for reducing fat mass: a meta-analysis in humans. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(5), 1203–1211. Recuperado de: <https://academic.oup.com/ajcn/article/85/5/1203/4632999>

• **N-ACETIL L-CISTEÍNA (NAC)**

Mokhtari, V., Afsharian, P., Shahhoseini, M., Kalantar, S. M., & Moini, A. (2017). A review on various uses of N-acetyl cysteine. *Cell Journal*, 19(1), 11–17. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5241507/>

Šalamon, Š., Kramar, B., Marolt, T. P., Poljšak, B., & Milisav, I. (2019). Medical and dietary uses of N-acetylcysteine. *Antioxidants* (Basel, Switzerland), 8(5). doi:10.3390/antiox8050111. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6562654/>

Tardiolo, G., Bramanti, P., & Mazzon, E. (2018). Overview on the effects of N-acetylcysteine in neurodegenerative diseases. *Molecules* (Basel, Switzerland), 23(12), 3305. Recuperado de: <https://www.mdpi.com/1420-3049/23/12/3305>

• **ÁCIDO BÓRICO**

Naghii, M. R., Mofid, M., Asgari, A. R., Hedayati, M., & Daneshpour, M.-S. (2011). Comparative effects of daily and weekly boron supplementation on plasma steroid hormones and proinflammatory cytokines. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology: Organ of the Society for Minerals and Trace Elements (GMS)*, 25(1), 54–58. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21129941/>

Pizzorno, L. (2015). Nothing boring about boron. *Integrative Medicine (Encinitas, Calif.)*, 14(4), 35–48. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712861/>

• **ZINC**

Gammoh, N., & Rink, L. (2017). Zinc in Infection and Inflammation. *Nutrients*, 9(6), 624. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490603/>

• **SELENOMETIONINA**

Seo, Y. R., Sweeney, C., & Smith, M. L. (2002). Selenomethionine induction of DNA repair response in human fibroblasts. *Oncogene*, 21(23), 3663–3669. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12032834/>

Schrauzer, G. N. (2000). Selenomethionine: A review of its nutritional significance, metabolism and toxicity. *The Journal of Nutrition*, 130(7), 1653–1656. Recuperado de: <https://academic.oup.com/jn/article/130/7/1653/4686211>

• **CACAO**

Magrone, T., Russo, M. A., & Jirillo, E. (2017). Cocoa and dark chocolate polyphenols: From biology to clinical applications. *Frontiers in Immunology*, 8, 677. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5465250/>

Jaramillo Flores, M. E. (2019). Cocoa flavanols: Natural agents with attenuating effects on metabolic syndrome risk factors. *Nutrients*, 11(4), 751. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520706/>

• **HARINA DE LINO DORADO**

Brown, L., Caligiuri, S. P. B., Brown, D., & Pierce, G. N. (2018). Clinical trials using functional foods provide unique challenges. *Journal of Functional Foods*, 45, 233–238. Recuperado de: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464618300318?casa_token=OmUg00otCmIAAAAA:_ovy1kr-TLRyB1tBZM-SiblADWM6Wy-xuAWc6F3KiCuV-dHiAOMWgUqvWVrq2JYLbiRCq9RIH4Q

Parikh, M., Netticadan, T., & Pierce, G. N. (2018). Flaxseed: its bioactive components and their cardiovascular benefits. *American Journal of Physiology. Heart and Circulatory Physiology*, 314(2), H146–H159. Recuperado de: https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpheart.00400.2017?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed&

Parikh, M., Maddaford, T. G., Austria, J. A., Aliani, M., Netticadan, T., & Pierce, G. N. (2019). Dietary flaxseed as a strategy for improving human health. *Nutrients*, 11(5), 1171. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6567199/>

• YODURO POTÁSICO

Ahad, F., & Ganie, S. A. (2010). Iodine, Iodine metabolism and Iodine deficiency disorders revisited. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 14(1), 13–17. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3063534/>

• GLUCONATO POTÁSICO

Stone, M. S., Martyn, L., & Weaver, C. M. (2016). Potassium intake, bioavailability, hypertension, and glucose control. *Nutrients*, 8(7), 444. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963920/>

• MAGNESIO

Córdova, A., Mielgo-Ayuso, J., Roche, E., Caballero-García, A., & Fernandez-Lázaro, D. (2019). Impact of magnesium supplementation in muscle damage of professional cyclists competing in a stage race. *Nutrients*, 11(8), 1927. Recuperado de : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6723322/>

de Baaij, J. H. F., Hoenderop, J. G. J., & Bindels, R. J. M. (2015). Magnesium in man: implications for health and disease. *Physiological Reviews*, 95(1), 1–46. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25540137/>

• CLORURO SÓDICO

Bergqvist, A. G. C., Chee, C. M., Lutchka, L., Rychik, J., & Stallings, V. A. (2003). Selenium deficiency associated with cardiomyopathy: a complication of the ketogenic diet. *Epilepsia*, 44(4), 618–620. Recuperado de : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12681013/>

Muscogiuri, G., Barrea, L., Laudisio, D., Pugliese, G., Salzano, C., Savastano, S., & Colao, A. (2019). The management of very low-calorie ketogenic diet in obesity outpatient clinic: a practical guide. *Journal of Translational Medicine*, 17(1), 356. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6820992/>

• PROTEÍNA DE GUISANTE

Babault, N., Paizis, C., Deley, G., Guérin-Deremaux, L., Saniez, M.-H., Le-franc-Millot, C., & Allaert, F. A. (2015). Pea proteins oral supplementation promotes muscle thickness gains during resistance training: a double-blind, randomized, Placebo-controlled clinical trial vs. Whey protein. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 3. Recuperado de :<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4307635/>

Banaszek, A., Townsend, J. R., Bender, D., Vantrease, W. C., Marshall, A. C., & Johnson, K. D. (2019). The effects of whey vs. Pea protein on physical adaptations following 8-weeks of high-intensity functional training (HIFT): A pilot study. *Sports*, 7(1), 12. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6358922/>