

Be levels

VEGAN SUPPORT

INFORME DE PRODUCTO



ÍNDICE

03

¿Para qué sirve?

¿Para quién es?

04

¿Cuáles son sus beneficios?

05

Uso recomendados

06

Ingredientes

09

Información nutricional

Incluído/No incluído

Patentes y sellos de calidad

10

Investigación y desarrollo

Resultados esperados

11

Preguntas frecuentes

15

Referencias bibliográficas

1. ¿PARA QUÉ SIRVE?

Be Levels Vegan Support es un complemento nutricional elaborado con la finalidad de cubrir los déficits de micronutrientes en los que incurren personas con un estilo de alimentación vegano o vegetariano en déficit energético, o bien por encontrarse en época de déficit de nutrientes esenciales por existir un incremento en su demanda como es el caso de deportistas de élite o mujeres en etapa de embarazo.



2. ¿PARA QUIÉN ES?

Be Levels Vegan Support está especialmente diseñado para cubrir las deficiencias y perjuicios en la salud que aparecen en las personas que llevan un estilo de vida ajetreados y descuidan su alimentación; así como para aquellas personas que tienen carencias nutricionales o requerimientos aumentados por diferentes motivos: embarazadas, adultos mayores, deporte de alto rendimiento o dificultad en la absorción de nutrientes, estilo de vida ajetreado, etc. Además es apto para vegetarianos y veganos.

3. ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

• BENEFICIOS PRINCIPALES

Evitar déficit nutricional

Una alimentación vegana que no está basada en plantas o carece de nutrientes esenciales puede poner en riesgo la obtención y biodisponibilidad adecuada para la salud de nutrientes como son; la Vitamina B12, Carnitina, Taurina, Vitamina A y Zinc. Actualmente, las personas dedican poco tiempo a cocinar, y la cantidad de antinutrientes presentes en las plantas (oxalatos, gliadinas, saponinas, thiaminasa, lectinas...) dificultan en gran medida su absorción si no se cocinan adecuadamente. Be Levels Vegan Support ha sido especialmente formulado para cubrir estas necesidades y hacer posible en todos los contextos una alimentación basada en plantas sin renunciar a un estado de salud y rendimiento óptimos.

Balancear y equilibrar el aporte de nutrientes.

Son varias las circunstancias que pueden situar a la persona en un déficit nutritivo. Muchas veces por el aumento de los requerimientos en ciertas etapas biológicas, como por ejemplo en mujeres embarazadas o nivel de actividad física intensa en la que existe un incremento en la demanda de oxígeno, no es fácil llegar a cubrir con la alimentación todos los nutrientes necesarios. Be Levels Vegan Support es un producto para complementar y ayudar a satisfacer las demandas nutricionales que tu cuerpo necesita para estar fuerte, activo y vital.

Mejorar el rendimiento cognitivo.

El conjunto de aminoácidos esenciales, minerales, vitaminas y aporte de omega 3 vegetal, confeccionan un entorno magnífico para mejorar la salud física y mental.

• BENEFICIOS SECUNDARIOS

Defensa y regeneración celular

La fórmula Be Levels Vegan Support aporta sustancias antioxidantes y moduladoras ante las reacciones oxidativas que se producen con el paso del tiempo y ciertas situaciones, y de esta manera podemos prevenir los efectos adversos de especies reactivas sobre las funciones fisiológicas normales de los humanos.

Mejorar el rendimiento deportivo

La combinación de un conjunto de sustancias (taurina, carnitina y creatina) y aminoácidos, permiten aportar al cuerpo grandes beneficios para la activación de su metabolismo energético y recuperación muscular.

4. USO RECOMENDADO



Tomar una dosis (10g = 2 dosificadores colmados) disuelta en 250 ml.



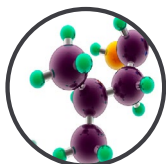
Lo puedes tomar a lo largo de todo el día.



Para obtener los mejores resultados, es necesario que lo tomes todos los días.

5. INGREDIENTES

• INGREDIENTES PRIMARIOS



Aminoácidos esenciales: La fórmula contiene los principales aminoácidos en su máximo grado de biodisponibilidad que garantizan una correcta absorción de los nutrientes, la reparación de los tejidos corporales y la transmisión de la contracción muscular y mantenimiento del equilibrio de ácidos y bases del organismo.



Vitaminas del complejo B (B1 B2 B3 B6 B12): Las vitaminas del complejo B son esenciales para el proceso de obtención de energía de los alimentos así como en la formación de glóbulos rojos. Se obtienen principalmente de alimentos de origen animal como el pescado, pollo, carne de res, huevos y productos lácteos aunque también se encuentran presentes en determinados vegetales de hoja verde y legumbres. Las principales consecuencias de un déficit de las mismas son: anemia, debilidad muscular, alteraciones en la piel, irritabilidad, fatiga, depresión y disminución de la destreza mental.



Vitamina B12 o cianocobalamina: Sólo puede ser incorporada al organismo con alimentos del reino animal. Aunque esté presente en cereales, legumbres, verduras, algas y alimentos fermentados, no se encuentra en su forma activa ni en cantidades suficientes para evitar una deficiencia. La vitamina B12 es importante para el metabolismo, ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central. Su deficiencia se asocia a patologías como esquizofrenia, ceguera o crisis paranoides.



Semillas de lino dorado en polvo (Linum usitatissimum) (Be-vGrad™ XtraSmooth)- Omega 3: Es muy importante el aporte balanceado de ácidos grasos esenciales (familia omega 3 y omega 6), ya que ambos compiten por las mismas enzimas para su síntesis. Los omega 3 son precursores de moléculas inmunomoduladoras que ayudan a equilibrar todos los procesos de inflamación e intervienen en el sistema inmune. Los ácidos grasos omega 6 se encuentran en muchos alimentos vegetales a diferencia de los omega 3 que se obtienen principalmente de

pescados, lo cual hace dificultoso su incorporación. El equipo de Be Levels los ha incluido en su fórmula a través de un aporte de semillas de lino dorado en polvo (*Linum usitatissimum*), aportando además minerales y fitocompuestos necesarios para el cuerpo.



Zinc: es un mineral muy importante para el buen funcionamiento del metabolismo y el sistema inmunitario, debiendo tomarse en cantidades adecuadas. El exceso y las carencias ponen en riesgo nuestra salud. Muchas veces las dietas de personas veganas son bajas en los niveles de zinc por el contenido de fitatos (antinutrientes) de legumbre y cereales que disminuyen su absorción.

• INGREDIENTES SECUNDARIOS

Vitamina D: El déficit de vitamina D es muy común en toda la población, por lo que conviene no descuidar su control. Esta vitamina tiene varias funciones a nivel óseo, metabólico y también a nivel del sistema inmune. La principal vía de síntesis de vitamina D es la exposición solar, aunque hoy en día no es muy habitual por diferentes motivos.

Yodo: Es un mineral clave y necesario para la síntesis de hormonas tiroideas. Su déficit puede generar hipotiroidismo o lo que se conoce comúnmente como “ralentización metabólica”. Es un elemento indispensable para diferentes estados biológicos como puede ser en el embarazo.

Taurina: Es un compuesto orgánico ampliamente distribuido en los tejidos animales que interviene en la formación de la bilis y en otras muchas funciones. No se encuentra en los alimentos de origen vegetal y su presencia es baja en los alimentos de origen animal es por ello que es considerado semi esencial. La taurina es determinante en la regulación de la respuesta al estrés, niveles de cortisol, glucosa y aumento del neurotransmisor GABA, que ayuda a conciliar el sueño nocturno. Tiene una especial importancia en personas deportistas.

Carnitina: sintetizada fundamentalmente en hígado y riñón a partir de los aminoácidos lisina y metionina. Actúa como transportador específico de ácidos grasos de cadena larga al interior mitocondrial, donde se realiza la beta oxidación, siendo la principal fuente de energía para el músculo cardíaco y esquelético. La deficiencia de L-carnitina conduce a una disminución sustancial de la producción de energía.

Hierro: es un mineral esencial para el metabolismo energético y oxidativo, y actúa en la defensa a nivel celular y humoral. Existen dos tipos de hierro:

el hemo (de las carnes) y el no hemo (de los vegetales, con menor biodisponibilidad). Existen varias formas de mejorar su absorción, pero no es fácil realizarlo y su deficiencia conduce al agotamiento de sus depósitos generando determinada sintomatología (astenia, anorexia, fatiga, deterioro del rendimiento físico, anemias, alteraciones neurológicas y de la respuesta inmune). Vegan Be Levels Support incorpora a su fórmula un 75% de la cantidad recomendada de hierro, para ayudar a mantener sus funciones y equilibrar sus niveles.

Calcio: Aunque ciertos vegetales de hoja verde, semillas o frutos secos son fuente de calcio, hay que considerar que el aprovechamiento del mismo es muy bajo. Por diferentes motivos, a través de la alimentación no se logra aportar una buena cantidad de calcio, y su deficiencia puede generar diversas enfermedades (músculo-esqueléticas, neurodegenerativas, cardiológicas y metabólicas). Es por eso que Be Levels Vegan Support es un producto que aporta cantidad de calcio (35% CRD), para contribuir al buen funcionamiento de todo el organismo.

Selenio: Es un oligoelemento que ayuda al cuerpo a producir enzimas antioxidantes (proteínas). Éstas participan en la prevención del daño celular. En el producto Be Level se encuentra como selenio-metionina que es la forma activa para que tenga mayor disponibilidad absorción en el organismo.

Creatina: La creatina es una sustancia química que se encuentra presente en forma natural en el cuerpo, principalmente músculos y también en el cerebro. Se encuentra comúnmente en la dieta en las carnes rojas y los productos de mar.

Creatina: La creatina es una sustancia química que se encuentra presente en forma natural en el cuerpo, principalmente músculos y también en el cerebro. Se encuentra comúnmente en la dieta en las carnes rojas y los productos de mar.

6. Información nutricional

NUTRITION FACTS INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Per 10g Por 10g	%NRV* %VRN*
Powdered golden flax seeds (<i>Linum usitatissimum</i>) Semillas de lino dorado en polvo (<i>Linum usitatissimum</i>)	1800 mg	
L-Lysine L-Lisina	1000 mg	
L-Tyrosine L-Tirosina	1000 mg	
Creatine Creatina Magna Power Creatine monohydrate Monohidrato de creatina	750 mg 337,5 mg	
L-Glycine L-Glicina	750 mg	
L-Leucine L-Leucina	750 mg	
L-Taurine L-Taurina	500 mg	
L-Carnitine tartrate L-Carnitina tartrato	500 mg	
L-Valine L-Valina	405 mg	
L-Isoleucine L-Isoleucina	375 mg	
L-Threonine L-Treonina	345 mg	
L-Phenylalanine L-Fenilalanina	300 mg	
L-Methionine L-Metionina	250 mg	
L-Tryptophan L-Triptófano	45 mg	
L-Histidine L-Histidina	30 mg	
Choline bitartrate Bitartrato de colina	25 mg	
Iron Hierro	10 mg	71,43 %
Zinc	5 mg	50 %
Vitamin B1 Vitamina B1	25 mg	2272,73 %
Vitamin B2 Vitamina B2	25 mg	1785,71 %
Niacin Niacina	25 mg NE	156,25 %
Vitamin B6 Vitamina B6	25 mg	1785,71 %
Selenium Selenio	25 µg	45,45 %
Iodine Yodo	76 µg	50,73 %
Vitamin B12 Vitamina B12	25 µg	1000 %
Vitamin D Vitamina D	3 µg	60 %

7. INCLUIDO / NO INCLUIDO

Sin gluten y alérgenos. Apto para veganos. Presencia en la planta de elaboración de productos que pueden contener 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

Creatina quelato de magnesio (Creatina Magna Power®)

L-carnitina tartrato (Carnipure®)

Bisglicinato de zinc (Albion®)

Bisglicinato de hierro (Ferrochel™ for 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: Tras los primeros días de haber comenzado con la ingesta de Be Levels Vegan Support vas a sentirte con mayor energía y vitalidad. Con la tranquilidad de que estarás aportando a tu cuerpo todo lo que necesita sin complicaciones.

Mes 1: A partir de los primeros 30 días empieza la etapa donde podrás identificar cómo tu mente y cuerpo se sienten en armonía, gracias a la combinación perfecta y completa de los ingredientes que te aporta Be Levels Vegan Support.

Mes 2: En esta fase de refuerzo e impulso de la vitalidad y energía, verás los resultados significativos, disminuyendo el cansancio y la fatiga muscular, y aumentando la agilidad mental y la resistencia física.

11. PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Por qué este producto de Be Levels es mejor que otros de la misma categoría?**

La Asociación Dietética Americana afirma que las dietas vegetarianas convenientemente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas y que pueden ser beneficiosas para la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades. Sin embargo, este tipo de dietas pueden ser deficitarias en ciertos nutrientes cuando no se planifican bien o por no poder absorber ciertos nutrientes, es por eso que el equipo de Be Levels ha elaborado una fórmula única, altamente rica en aminoácidos, ácidos grasos esenciales y oligoelementos fundamentales para equilibrar y mantener de forma correcta todos los funciones del organismo.

- **¿Cómo me hará efecto el producto?¿Cuándo sentiré algo?**

Es un producto que proporciona beneficios en muy poco tiempo. Toda su completa fórmula de nutrientes aportará efectos de sensación de vitalidad, energía y mayor fuerza, además de mejorar la concentración y el foco cognitivo.

- **¿Debo consumirlo todos los días?**

Es necesario que consuma el complemento todos los días, manteniendo la dosis indicada por un tiempo mínimo de 3 meses y siendo un complemento que puede acompañar y complementar siempre una alimentación basada en plantas.

- **¿Durante cuánto tiempo puedo tomarlo?**

No existe un periodo máximo en el que puedes complementarte. Todo va a depender de tu estilo de alimentación y de si te encuentras en un momento en el que requieres de un aporte extra de nutrientes.

- **¿Qué cantidad debo de tomar?**

Tomar una dosis de 10g (un dosificador) en 250ml de agua por día

- **¿En qué momento del día tengo que tomarlo? ¿Puedo acompañarlo de comidas?**

- **¿Por qué debo incluir este producto en mí día a día? ¿Qué beneficios me aportará?**

Es importante tomar este producto para aportar al organismo todos los micronutrientes, aminoácidos y sustancias, difíciles de incluir en una alimentación vegana, vegetariana o basada en plantas.

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

Be Levels Vegan Support es un producto diseñado y elaborado con todos los nutrientes y sustancias que a través de una dieta vegana, vegetariana y omnívora, no puedes cubrir con todos los requerimientos nutricionales por diferentes motivos. Su fórmula está constituida por una variedad de nutrientes y sustancias necesarias, convirtiéndolo en tu aliado perfecto para mantenerte sano y fuerte, sin ningún déficit nutricional, disminuyendo la probabilidad de sufrir enfermedades derivadas de la falta de proteínas, vitaminas o minerales.

- **¿Deportistas o no deportistas?**

Be Levels Vegan Support puede ser utilizado tanto para deportistas como no deportistas. Aunque se recomienda especialmente su uso en deportistas para mejorar el transporte de oxígeno muscular y mejorar procesos de recuperación.

- **¿Puedo tomarlo con otros suplementos?**

Be Levels Vegan Support está hecho a base de ingredientes 100% naturales por lo que en principio no existe ningún tipo de contraindicación. En caso de patología y toma de farmacología se recomienda la supervisión por su profesional sanitario.

- **¿No sería suficiente solo con la alimentación?**

Con la alimentación en muchas ocasiones no podemos llegar a cubrir las demandas nutricionales que nuestro cuerpo necesita para el correcto funcionamiento. Be Levels Vegan Support está especialmente diseñado para cubrir las deficiencias nutricionales aportando salud y bienestar.

- **¿Cuándo empezaré a notar efectos usando este producto?**

Los efectos son progresivos según la constancia y frecuencia de toma. También va a depender de la situación y requerimientos de cada persona. En general los resultados se comienzan a notar en las primeras 2 semanas de uso.

- **¿Cómo se si debo tomar este producto?**

Si tu alimentación es carente/baja de alimentos de origen animal o bien te encuentras en una etapa de requerimiento extra de nutrientes (embarazo, deporte de élite o problemas de absorción intestinal) este producto es para ti.

- **En caso de patologías o situaciones complejas, ¿puedo tomarlo?**

Be Levels Vegan Support está hecho a base de ingredientes íntegramente naturales y aunque no existen contraindicaciones en su toma si presentas alguna patología supervisada por un profesional sanitario nuestra recomendación es siempre que lo tomes bajo su acreditación.

- **¿Por qué es bueno el Vegan Support para un deportista vegano?**

Como para cualquier otro deportista no vegano podría haber un requerimiento de algunos nutrientes dado que se hace un sobreesfuerzo y un gasto energético mayor que el de un usuario no deportista (entendiendo como deportista a aquella persona que compite en una disciplina deportiva y no solo entrena de manera amateur). Es importante entender que esto es eficaz si las bases están cubiertas (descanso, alimentación, planificación, exposición al sol, manejo del estrés.....). Pero la ciencia está para facilitarnos la vida y en algunas circunstancias un suplemento práctico que aporte una proporción de los principales micronutrientes comprometidos podría ser de ayuda en determinados contextos. Su composición está estudiada por un equipo médico y nutricionista en base a los elementos que pueden (no tiene por que ser así per se) verse comprometidos en un estilo de vida exigente.

- **¿Qué diferencia este producto a otros similares del mercado o otros complejos vitamínicos para el vegano?**

Que no lleva micronutrientes en exceso o extra, sino que es una formulación con aquellos compuestos que realmente nos pueden interesar y no en proporciones aumentadas, sino en porcentajes menores a la CDR ya que hacemos hincapié en que la alimentación y el estilo de vida ya deben asegurar la entrada y absorción de gran parte de la CDR de estos. El deportista vegano se despreocupa de la toma de b12 porque ya está incluida, también se ha añadido creatina, un compuesto muy estudiado para beneficios de retención de ganancia muscular y rendimiento. contiene aminoácidos, cosa que no suelen llevar otros multivitamínicos. Las formas de hierro y zinc son de alta absorción. Contiene lino, esta semilla también ha sido estudiada por su aporte en ALA (OMEGA 3 VEGETAL). El selenio y el yodo requieren especial atención en las dietas veganas porque son pocos los alimentos que lo contienen, contando

con la alimentación adecuada en Vegan Support se obtiene el 50% aproximadamente de cada uno. Actualmente son muchas las personas con deficiencia o valores muy bajos de vitamina D, en el reino vegetal no hay alimentos con suficiente aporte para cubrir esta. vitamina, incluso en la dieta omnívora es deficitario, por lo que se añade un 60% (nunca un 100% por principio de precaución).

• **¿ Por qué se debe complementar una alimentación vegana equilibrada (gestionada por un nutricionista) con este suplemento?**

Una alimentación vegana no necesita más suplementación que la de la vitamina B12. Si además está gestionada por un nutricionista no debería haber ninguna carencia. Se ha demostrado que la alimentación basada en alimentos vegetales integrales es más que suficiente para obtener todos los requerimientos nutricionales. Además de ser protectora para las enfermedades más comunes en el siglo en el que vivimos. Pero, a menudo, no vivimos en las condiciones idílicas para poder hacerlo todo correctamente, y en épocas de estrés, exigencia deportiva, viajes, cambio de alimentación, determinadas intolerancias, podría ser interesante tener un suplemento de aporte extra, que sepamos que está bien formulado sin ingredientes indeseables, para aquellas ocasiones que no podamos controlar todas las variables de una correcta nutrición. Vegan support no tiene más ingredientes que los micronutrientes de los que se comenten, en una fórmula soluble en agua con sucralosa para endulzar (un edulcorante seguro ampliamente estudiado y que se añade en pequeña proporción). Este complemento alimenticio está libre de alérgenos.

12. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

• VITAMINAS B12, B6, B3, B2, B1, COLINA B6 Y B2

Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M., & Herter-Aeberli, I. (2017). Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *European Journal of Nutrition*, 56(1), 283–293. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/deficienciab6deveganos.pdf>

Vudhivai, N., Ali, A., Pongpaew, P., Changbumrung, S., Vorasanta, S., Kwanbujan, K., ... Schelp, F. P. (1991). Vitamin B1, B2 and B6 status of vegetarians. *Chot-maihet Thangphaet [Journal of the Medical Association of Thailand]*, 74(10), 465–470. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1797957/>

• CALCIO

Ambroszkiewicz, J., Chełchowska, M., Szamotulska, K., Rowicka, G., Klemarczyk, W., Strucińska, M., & Gajewska, J. (2019). Bone status and adipokine levels in children on vegetarian and omnivorous diets. *Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 38(2), 730–737. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/calcio3.pdf>

Ho-Pham, L. T., Nguyen, N. D., & Nguyen, T. V. (2009). Effect of vegetarian diets on bone mineral density: a Bayesian meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 90(4), 943–950. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/calcio1.pdf>

Tucker, K. L. (2014). Vegetarian diets and bone status. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100 Suppl 1(suppl_1), 329S–35S. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/calcio2.pdf>

• HIERRO

Hunt, J. R. (s/f). Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets 1–4. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/zincveganos.pdf>

• YODO

Krajcovicová-Kudlácková, M., Bucková, K., Klimes, I., & Sebková, E. (2003). Iodine deficiency in vegetarians and vegans. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 47(5), 183–185. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/iodo.pdf>

• ZINC

Hunt, J. R. (s/f). Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets¹⁻⁴. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/zincveganos.pdf>

Sandstead, H. H., & Freeland-Graves, J. H. (2014). Dietary phytate, zinc and hidden zinc deficiency. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology: Organ of the Society for Minerals and Trace Elements (GMS)*, 28(4), 414–417. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/zincabsorcionveganos.pdf>

• TAURINA

Laidlaw, S. A., Shultz, T. D., Cecchino RD MS, J., & Kopple, J. D. (s/f). Plasma and urine taurine levels in vegans¹³. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/taurinaveganos.pdf>

• SELENIO

Turner-McGrievy, G. M., Barnard, N. D., Scialli, A. R., & Lanou, A. J. (2004). Effects of a low-fat vegan diet and a Step II diet on macro- and micronutrient intakes in overweight postmenopausal women. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 20(9), 738–746. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/selenio.pdf>

• CARNITINA

Stephens, F. B., Marimuthu, K., Cheng, Y., Patel, N., Constantin, D., Simpson, E. J., & Greenhaff, P. L. (2011). Vegetarians have a reduced skeletal muscle carnitine transport capacity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 94(3), 938–944. Recuperado de: <http://optimalfix.com/levels/carnitina.pdf>

• CREATINA

Protein Part 2—Research. (s/f). Recuperado de <https://veganhealth.org/protein-part-2/#amino-intakes-vegans>

(s/f). Recuperado de <http://optimalfix.com/levels/aminoacidos.pdf>

• OMEGA 3 (EPA + DHA)

(s/f). Recuperado de <http://optimalfix.com/levels/deficienciadeveganosenomega3.pdf>

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>

• VITAMINA B1

Martel, J. L., Kerndt, C. C., & Franklin, D. S. (2021). Vitamin B1 (Thiamine). En *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482360/>

• L-TAURINA

Jakaria, M., Azam, S., Haque, M. E., Jo, S.-H., Uddin, M. S., Kim, I.-S., & Choi, D.-K. (2019). Taurine and its analogs in neurological disorders: Focus on the therapeutic potential and molecular mechanisms. *Redox Biology*, 24(101223), 101223. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213231719301971?via%3Dihub>

Schaffer, S., & Kim, H. W. (2018). Effects and mechanisms of taurine as a therapeutic agent. *Biomolecules & Therapeutics*, 26(3), 225–241. Recuperado de: <http://www.biomolther.org/journal/view.html?volume=26&number=3&page=225&year=2018>

(S/f). Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3501277/>