

Capacitación sobre productos

Febrero 2026



Nuevos artículos



Shot de Magnesio 200 Ampollas Bebibles

¡Pequeñas! ¡Potentes! ¡Afrutadas!
Nuestras shots con sabor cítrico y albaricoque son la solución ideal para quienes desean asegurarse de obtener su dosis de magnesio en cualquier momento. **Los 200 mg de magnesio en cada shot contribuyen al funcionamiento normal de músculos y nervios, así como al mantenimiento de huesos sanos y fuertes**, todo en una práctica ampolla bebible, siempre a mano. Con su sabor afrutado y agridulce, estas shots son el complemento perfecto para una vida diaria activa y relajada.

Artículo n.º 717

30 viales bebibles de 20 ml 23,50 €



Magnesium-Shot 200

Art.Nr: 717 / 776

Precio: 30 Ampollas

23,50€



Shot de Magnesio 200 mg

con Sabor Cítrico y Albaricoque

Suplemento Dietético

Vegano

Atención: ¡Pequeño! ¡Potente! ¡Afrutado! Nuestro shot de magnesio con sabor cítrico y albaricoque es la solución ideal para quienes no quieren renunciar a su ingesta de magnesio, incluso fuera de casa. El magnesio que contiene contribuye al funcionamiento normal de músculos y nervios, así como al mantenimiento de huesos sanos y fuertes, todo en una práctica botella bebible, siempre a mano. Con su sabor afrutado, agridulce, este shot es el compañero perfecto para una vida diaria activa y relajada.

Ingredientes: Agua, fructosa, ácido cítrico, carbonato de magnesio, aromas naturales, sorbato de potasio (conservante), glucósidos de esteviol de stevia, maltodextrina, betacaroteno (colorante). ...

	por frasco (= dosis diaria)	% de la ingesta diaria recomendada según VRN*	por 100 g
Magnesio	200 mg	53	0,93 g

*VRN = Valor de Referencia de Nutrientes para la ingesta diaria según el Reglamento (UE) n.º 1169/2011

Uso recomendado: Tomar 1 frasco al día. Agitar bien antes de usar.

Conservar a temperatura inferior a 25 °C.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada ni de un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños pequeños. No exceder la dosis diaria recomendada.

Hecho en Alemania

Contenido: 30 frascos de 20 ml cada uno

Contenido total: 600 ml

N.º de artículo: 717

FS1025 / Eti1025

Función biológica en el cuerpo:

El magnesio es el cuarto catión más abundante en el cuerpo humano y desempeña un papel fundamental en más de 800 reacciones enzimáticas.

Es esencial para la producción de energía (estabilización del ATP), la función muscular y nerviosa, la formación ósea y más.

Más del 99 % del magnesio del cuerpo se encuentra intracelularmente, principalmente en los huesos (60 %) y los músculos (35 %).

Muchas personas padecen deficiencia de magnesio. La mayoría lo desconoce.

Esto se debe a que la deficiencia de magnesio no siempre se manifiesta únicamente con calambres en las piernas.

Muchos otros síntomas pueden indicar una deficiencia de magnesio.

Una deficiencia de magnesio aumenta el riesgo de muchas enfermedades (puede provocar arritmias cardíacas) y empeora las afecciones existentes.

No importa cuál sea su problema, ya sea depresión, calambres menstruales, calambres, debilidad muscular, migrañas, trastornos del sueño, nerviosismo, problemas gastrointestinales, enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, ansiedad, irritabilidad, dolor crónico, deficiencia de vitamina D (el magnesio participa en la activación de la vitamina), olvidos, diabetes o molestias durante el embarazo, debe controlar y/o satisfacer sus necesidades de magnesio.

Es gibt die folgenden Magnesiumverbindungen:

- Citrato de magnesio: Magnesio unido a citrato, sal del ácido cítrico.
- Carbonato de magnesio: Magnesio unido a carbonato, sal del ácido carbónico.
- Glicinato de magnesio: Magnesio unido al aminoácido glicina.
- Orotato de magnesio: Magnesio unido a orotato, sal del ácido orótico.
- Sulfato de magnesio: Magnesio unido a sulfato, sal del ácido sulfúrico. El sulfato de magnesio también se conoce como sal de Epsom o sal amarga. (No confundir con la sal de Glauber (= sulfato de sodio)).
- Óxido de magnesio: Magnesio unido a óxido.
- Malato de magnesio: Magnesio unido a malato, sal del ácido málico.
- Cloruro de magnesio: Magnesio unido a cloruro, sal del ácido clorhídrico.
- Treonato de magnesio: Magnesio unido a treonato, sal del ácido treónico.
- Taurato de magnesio: Magnesio unido a taurato, la sal de la taurina, un ácido aminosulfónico.
- Gluconato de magnesio: Magnesio unido a gluconato, la sal del ácido glucónico.

En cuanto al magnesio, lo importante es la cantidad de magnesio elemental. En los suplementos de magnesio, es importante distinguir entre:

- Óxido de magnesio → el compuesto Magnesio elemental → el magnesio que el cuerpo realmente utiliza

Ejemplo de nuestro producto n.º 129/136 Cápsulas Magnesium-400-supra: 670 mg de óxido de magnesio proporcionan 400 mg de magnesio puro. Esto significa: El número 670 mg describe la cantidad del compuesto; El número 400 mg indica la cantidad real de magnesio que contiene.

A continuación se presentan nuestros diversos productos de magnesio y sus compuestos:

Artículo	Cantidad de magnesio elemental =>	Contiene:
Cápsulas de magnesio 400 supra n.º 129/2517	400 mg de magnesio puro/cápsula	670 mg de óxido de magnesio
Cápsulas de magnesio n.º 127	150 mg de magnesio puro/cápsula	480 mg de carbonato de magnesio 50 mg de óxido de magnesio
Tabletas de magnesio n.º 1442	100 mg de magnesio puro/tableta	400 mg de carbonato de magnesio
Polvo directo de magnesio 400 n.º 115	400 mg de magnesio puro/sobre	645 mg de citrato de trimagnesio 500 mg de óxido de magnesio

La frecuente afirmación de que el magnesio procedente de compuestos inorgánicos como el óxido o el carbonato de magnesio no se absorbe, o se absorbe con menor eficacia, que el procedente de sales orgánicas como el citrato, el aspartato o el gluconato de magnesio, representa, lamentablemente, una visión muy parcial que, tras un análisis más detallado, resulta infundada.

Muchos estudios científicos han investigado si influye la sal de magnesio que se suministra al organismo para su absorción.

Algunos estudios sugieren que el magnesio solo puede ser utilizado por el organismo en forma de sales orgánicas.

Sin embargo, tras el periodo de absorción, que dura aproximadamente de dos a tres días para el óxido de magnesio y aproximadamente cinco horas para el citrato de magnesio, el cuerpo humano es capaz de absorber el magnesio del óxido de magnesio en una medida comparable a la de otros compuestos.

Una absorción más lenta no implica necesariamente una absorción más deficiente.

También depende del uso previsto. Las sustancias que entran en nuestro cuerpo rápidamente suelen eliminarse con la misma rapidez. Un atleta en competición necesita magnesio de acción rápida (p. ej., citrato), mientras que alguien con calambres nocturnos en las piernas o para la recuperación necesita magnesio (p. ej., óxido), que tiene un efecto más duradero y no fluctúa significativamente en su concentración corporal.

La forma más natural de magnesio es el carbonato de magnesio. Además, el carbonato de magnesio tiene un efecto antiácido, lo que lo hace especialmente interesante para quienes sufren de acidez estomacal.

Sin embargo, el carbonato de magnesio también ha demostrado ser eficaz para personas propensas a la diarrea relacionada con el magnesio, ya que este compuesto solo presenta los efectos secundarios conocidos de todos los suplementos de magnesio en dosis muy altas.

Las mujeres en la menopausia o las personas con tendencia a calentarse demasiado no toleran el citrato de magnesio tan bien como las personas con tendencia a enfriarse.

En este grupo de edad, se recomienda optar por óxido o carbonato de magnesio.

Todos nuestros productos de magnesio son biodisponibles.

Algunos entran al torrente sanguíneo más rápido, otros más lento.

¿Se pueden tomar magnesio y calcio juntos?

Sí, el magnesio (Mg) y el calcio (Ca) se pueden tomar juntos, pero el momento y la dosis son importantes para una absorción óptima de ambos minerales.

El magnesio y el calcio comparten parcialmente las mismas vías de transporte en los intestinos.

En dosis únicas muy altas (p. ej., 500 mg de calcio + 400 mg de magnesio simultáneamente), la absorción puede verse algo dificultada debido a que ambos se encuentran en dosis altas.

El magnesio y el calcio solo se pueden tomar juntos si ninguno de los dos se encuentra en dosis altas.

#169 Cápsulas de calcio y magnesio →
Un ejemplo con ingesta simultánea
(ambos con dosis no altas)

	Por Comprimido	dosis diaria (=6 comprimidos)	Por % de la dosis diaria recomendada VRN*
Calcio	120 mg	720 mg	90
Magnesio	50 mg	300 mg	80
Vitamina D3	1,25 µg (50 UI)	7,5 µg (300 UI)	150

Recomendación de ingesta óptima

Para una absorción óptima, se debe tener en cuenta lo siguiente al suplementar ambos minerales:

- Idealmente, tome el calcio por la mañana o con las comidas.
- El magnesio se recomienda tomar por la noche (relaja los músculos).

The background features a repeating pattern of stylized white flowers and leaves on a light beige background. The flowers vary in size and style, including simple five-petaled blooms and more complex, multi-petaled roses. The leaves are simple, elongated shapes with visible veins. The overall aesthetic is clean and modern.

Repetición y cambios actuales

La afirmación "sin lactosa" se ha eliminado de nuestra proteína deportiva Sanct Bernhard XXL 92 Chocolate n.º 2559.

Esto también aplica a los productos Sanct Bernhard XXL 92 Fresa-Vainilla n.º 2558 y Sanct Bernhard XXL 92 Vainilla n.º 2557.

Motivo del cambio:

- Especificaciones actualizadas y cambio de proveedor de proteínas-
- El contenido de lactosa del producto es exactamente de 0,1 g por 100 ml.

Por lo tanto, el producto ya no cumple con la definición de "sin lactosa" y la afirmación se ha eliminado.

Lactosa

Azúcar de la leche

La intolerancia a la lactosa causa molestias (p. ej., náuseas, problemas digestivos, etc.).

La enzima lactasa es necesaria para su descomposición; algunas personas producen poca o ninguna lactasa en su propio cuerpo → intolerancia a la lactosa.

Resaltado en la lista de ingredientes.

Etiqueta "Sin lactosa"

En Alemania, se acepta generalmente que los productos con un contenido de lactosa inferior a 0,1 g por 100 g/ml pueden etiquetarse como "sin lactosa". La declaración de un producto como "sin lactosa" depende de otros criterios, como la materia prima o el tipo de producto. (→ Equipo Eti)

- En nuestros productos, la lactosa se indica en la lista de ingredientes en cursiva o negrita, y se denomina lactosa o azúcar de la leche.
- Los productos que declaramos como "sin lactosa" son analizados por laboratorios externos especializados. La mayoría de nuestros productos no están etiquetados explícitamente como "sin lactosa", pero gracias a nuestra producción específica para cada lote y a nuestros procesos de limpieza validados, prácticamente podemos descartar la posibilidad de contaminación cruzada por alérgenos.

Ingredientes: 100% Lactitol. Contiene lactosa.

Ingredientes: Agente de carga celulosa microcristalina, carbonato de calcio, bicarbonato de sodio, agente de carga lactosa, fosfato disódico de hidrógeno, extracto de manzanilla, extracto de melisa, antiaglomerante estearato de magnesio, dióxido de silicio; jarabe de glucosa, espesante goma xantana, gluconato de zinc.