

# Vademécum 2025 de nutrientes, compuestos bioactivos y otras sustancias, con efecto ergogénico en el deporte y la salud.

## Capítulo II. Vitaminas

Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea<sup>1</sup>, Ylenia Lozano Acevedo<sup>2</sup>, Begoña Manuz González<sup>3</sup>, Rafael Urrialde de Andrés<sup>4</sup>, Pedro Manonelles Marqueta<sup>5</sup>, por el Grupo de Trabajo sobre nutrición en el deporte de la Sociedad Española de Medicina del Deporte

<sup>1</sup>Médico Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Unidad de Medicina del Deporte. Hospital de Día Quirón Salud Donostia, Donostia – San Sebastián. Junta de Gobierno de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Presidenta Grupo Nutrición SEMED. San Sebastián. <sup>2</sup>Dietista-Nutricionista. Cátedra Internacional de Medicina del Deporte de la UCAM. Miembro del grupo de nutrición en el deporte de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. La Ñora (Murcia). <sup>3</sup>Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Torrelavega (Cantabria). <sup>4</sup>Profesor Asociado. Universidad Complutense de Madrid. Profesor. Universidad San Pablo CEU. Presidente de la Comisión Científica de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Madrid. <sup>5</sup>Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Miembro de la Junta de Gobierno de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Catedrático Extraordinario. Cátedra Internacional de Medicina del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

doi: 10.18176/archmeddeporte.00213

Recibido: 27/05/2025

Aceptado: 24/08/2025

### Palabras clave:

Vitaminas. Nutriente. Compuesto bioactivo. Sustancia. Efecto ergogénico. Salud. IDR. UL. Dosis. Grado de evidencia científica. Efectos secundarios. Interacciones. Contraindicaciones. Declaración nutricional y saludable. Condiciones de uso de la declaración. URL.

### Resumen

Las vitaminas son sustancias químicas esenciales para nuestro organismo contenidas en los alimentos. Con unos hábitos alimentarios ajustados a una dieta equilibrada es poco probable padecer una carencia vitamínica. Los suplementos de vitaminas no se recomiendan sistemáticamente en los deportistas, a menos que se identifiquen deficiencias tras una valoración nutricional. Aquí se detallan para su conocimiento y prescripción fiable bajo evidencia científica en sus efectos ergogénicos en el deporte y la salud.

Por cada vitamina se describe una ficha conteniendo de forma abreviada su definición y funciones, efecto, IDR (Ingesta Diaria Recomendada) o valor dietético de referencia y UL (*Tolerable Upper Intake Level* – Límite máximo de seguridad), dosis, grado de evidencia, efectos secundarios e interacciones y contraindicaciones; si existe, la declaración nutricional y saludable, condiciones de uso para la declaración, restricciones o advertencias complementarias a la misma y su UR (*Uniform Resource Locator* – Localizador uniforme de recursos).

## Vademecum 2025 of nutrients, bioactive compounds, and other substances with ergogenic effects in sports and health. Chapter II. Vitamins

### Summary

Vitamins are essential chemicals for our bodies and are found in food. With a balanced diet, vitamin deficiencies are unlikely to occur. Vitamin supplements are not systematically recommended for athletes unless deficiencies are identified after a nutritional assessment. Vitamin supplements are detailed here for your information and for reliable prescription based on scientific evidence of their ergogenic effects on sports and health.

For each vitamin, a sheet is described briefly containing its definition and functions, effect, RDI (Recommended Daily Intake) or dietary reference value and UL (*Tolerable Upper Intake Level*), dosage, level of evidence, side effects and interactions, and contraindications; where applicable, the nutrition and health claim, the conditions for use of the claim, any additional restrictions or warnings, and its UR (*Uniform Resource Locator*).

### Key words:

Vitamins. Nutrient. Bioactive compound. Substance. Ergogenic effect. Health. RDI. UL. Dose. Level of scientific evidence. Side effects. Interactions. Contraindications. Nutritional and health claims. Conditions of use for the claim. URL.

Correspondencia: Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea  
E-mail: ekeztg@gmail.com