

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

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.00207

**Recibido:** 27/1/2025

**Aceptado:** 02/05/2025

## Palabras clave:

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

El Vademécum 2025 de nutrientes, compuestos bioactivos y otras sustancias con efecto ergogénico en el deporte y la salud es una guía actualizada, útil como herramienta para el conocimiento y la prescripción de la suplementación deportiva dirigida a profesionales sanitarios. De uso fiable en la búsqueda de efecto ergogénico en el deporte y la salud con respecto a nutrientes, compuestos bioactivos y otras sustancias. Con la finalidad de conseguir un consumo racional, el mantenimiento de la salud y la prevención del dopaje.

Basada en la evidencia científica con nociones concisas, breves y de fácil manejo. Se citan por cada componente: definición, efecto, IDR (Ingesta Diaria Recomendada) o valor dietético de referencia, UL (*Tolerable Upper Intake Level* – Límite máximo de seguridad), dosis, grado de evidencia científica, efectos secundarios e interacciones, contraindicaciones, declaración nutricional y saludable, condición de uso para la declaración, restricciones o advertencias complementarias a la misma y su URL (*Uniform Resource Locator* – Localizador uniforme de recursos).

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

### Summary

The 2025 Vademecum of nutrients, bioactive compounds and other substances with ergogenic effects in sport and health is an updated guide, useful as a tool for understanding and prescribing sports supplements for healthcare professionals. It can be used reliably in the search for ergogenic effects in sports and health, with respect to nutrients, bioactive compounds, and other substances. Its purpose is to achieve rational consumption, maintain health, and prevent doping.

Based on scientific evidence with concise, brief, and easy-to-use concepts. For each component, the following are cited: definition, effect, RDI (Recommended Daily Intake) or dietary reference value, UL (*Tolerable Upper Intake Level*), dosage, level of scientific evidence, side effects and interactions, contraindications, nutritional and health claims, conditions of use for the claim, restrictions or additional warnings, and its URL (*Uniform Resource Locator*).

### Key words:

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