

	FICHA TÉCNICA			
	Nombre del Producto : Electrolitos Sabor Limón			
Código:	Versión:	Fecha de Emisión:	Fecha de próxima revisión:	Sustituye:
FT-QA-001-00	0.0	09-jul-26	09-jul-27	Ninguno

Electrolitos Sabor Limón GENTE SANA®

- DENOMINACIÓN GENERICA**
Suplemento Alimenticio
- NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO**
Electrolitos Sabor Limón
- PRESENTACIÓN**
Contenido Neto 250 g
- INTENCIÓN DE USO**
Contribuir a una eficiente rehidratación y al restablecimiento del equilibrio electrolítico.
- MODO DE USO**
Una cuchara (5 g) al día para adultos.
- FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA**

Ingredientes	Ctd. por porción (5 g)*	Cantidad por 100 g	Función
ACTIVOS			
Sodio (Elemental)	377.2 mg	7.54 g	Contribuir al mantenimiento del equilibrio osmótico y a la regulación del volumen de fluidos extracelulares.
Potasio (Elemental)	99.4 mg	1.99 g	Contribuir al funcionamiento normal del sistema nervioso y al mantenimiento de una tensión arterial adecuada.
Calcio (Elemental)	11.2 mg	0.22 g	Contribuir a la neurotransmisión normal y al proceso fisiológico de contracción muscular.
Magnesio (Elemental)	3.2 mg	0.06 g	Contribuir al metabolismo energético normal, a la reducción del cansancio y la fatiga, y a la síntesis proteica.

**El contenido de vitaminas y minerales se encuentran dentro de los límites permitidos en Suplemento Alimenticio

***En conformidad con lo establecido en el acuerdo por el que se determinan los aditivos

7 INDICACIÓN TERAPEUTICA

Restablecimiento del equilibrio hídrico (Sodio): El cloruro y el citrato de sodio son fundamentales para la osmolaridad del plasma sanguíneo. Su adecuada reposición asegura que el agua ingerida se retenga y distribuya correctamente en el organismo, evitando la hiponatremia y garantizando que el volumen sanguíneo sea suficiente para transportar oxígeno y nutrientes durante la actividad física.

Prevención de calambres y función neuromuscular (Potasio): El potasio, administrado como citrato para mejor absorción, es vital para la excitabilidad de las células nerviosas y musculares. Actúa en sinergia con el sodio para generar los impulsos eléctricos necesarios para el movimiento, ayudando a prevenir espasmos involuntarios y calambres musculares derivados de la fatiga o la pérdida de sudor.

Eficiencia en la contracción muscular (Calcio): Más allá de su función ósea, el calcio actúa como el disparador biológico que permite la interacción entre las fibras de actina y miosina. Su presencia garantiza una contracción muscular fuerte y coordinada, esencial para mantener el rendimiento físico y la estabilidad estructural durante el ejercicio.

Soporte energético y reducción de la fatiga (Magnesio): El magnesio actúa como un cofactor enzimático crítico en más de 300 reacciones bioquímicas, siendo el "activador" necesario para estabilizar la molécula de ATP. Al presentarse como malato de magnesio, se suministra ácido málico, un intermediario estratégico del ciclo de Krebs que optimiza la respiración celular en las mitocondrias. Esta sinergia no solo favorece una producción de energía aeróbica más eficiente y sostenida, sino que mejora la capacidad del organismo para reciclar el lactato producido durante el esfuerzo, retrasando la fatiga periférica, facilitando la relajación muscular post-contracción y combatiendo activamente la rigidez y el agotamiento físico.

Optimización de la hidratación celular: La administración conjunta de sodio y potasio en proporciones equilibradas activa eficazmente las bombas de sodio-potasio celulares y los mecanismos de cotransporte de glucosa en el intestino. Esto permite una absorción de agua significativamente más rápida y una retención de fluidos superior a la del agua sola, restableciendo la volemia y la presión osmótica de manera inmediata.

Protección neuromuscular integral: La combinación de calcio y magnesio regula el ciclo completo de excitación-contracción-relajación del músculo. Mientras el calcio es indispensable para iniciar la contracción y el sodio/potasio para transmitir el impulso nervioso, el magnesio actúa como un antagonista natural del calcio facilitando la relajación. Esta acción coordinada previene la tetania muscular, los calambres y la rigidez post-ejercicio.

Efecto "Buffer" y control de la acidosis: Al suministrar los minerales en forma de citratos y malatos, la fórmula no solo repone electrolitos, sino que aporta bases alcalinas que actúan como amortiguadores (buffers) del pH sanguíneo y muscular. Esto contribuye a neutralizar la acidez metabólica (iones de hidrógeno) generada durante el ejercicio intenso, ayudando a retrasar la aparición de la fatiga periférica asociada a la acumulación de lactato.

Protección celular antioxidante y soporte cardiovascular: La inclusión de Coenzima Q10 (ubiquinona) añade una dimensión de protección celular a la fórmula de hidratación. Este compuesto actúa como un potente antioxidante lipofílico en las membranas mitocondriales, neutralizando las especies reactivas de oxígeno (radicales libres) que se generan de forma masiva durante la respiración celular acelerada por el ejercicio intenso.

8 FARMACOCINÉTICA

Absorción: La absorción de la matriz electrolítica ocurre de manera rápida y eficiente a lo largo del tracto gastrointestinal, principalmente en el duodeno y yeyuno. El sodio y la glucosa (proveniente de la hidrólisis de la maltodextrina) activan los cotransportadores SGLT1 en la membrana apical de los enterocitos, generando un gradiente osmótico que facilita la absorción masiva de agua ("arrastre de solvente").

Distribución: Una vez en el torrente sanguíneo, los electrolitos (Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio) se disocian y equilibran rápidamente entre el compartimento intravascular, el líquido intersticial y el espacio intracelular, regulados por mecanismos homeostáticos precisos (como la bomba Na^+/K^+ ATPasa).

Metabolismo: Los iones minerales no sufren biotransformación metabólica, ya que son elementos inorgánicos esenciales que se incorporan directamente a procesos fisiológicos o estructuras tisulares. Sin embargo, los aniones orgánicos que los transportan (citrato y malato) son metabolizados en el hígado y otros tejidos a través del ciclo de Krebs, oxidándose finalmente a bicarbonato, lo que ejerce un efecto alcalinizante o "buffer" en la sangre.

Excreción: La eliminación de los electrolitos es fundamentalmente renal y está estrictamente regulada por hormonas (aldosterona, hormona antidiurética) en función del estado de hidratación del individuo; el exceso se excreta en la orina y, en menor medida, a través del sudor durante el ejercicio.

9 RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Se considera seguro cuando se administra dentro de los rangos de dosificación establecidos y bajo la supervisión de un profesional de la salud. Contiene edulcorantes, no recomendable para niños.

Consulte a su médico.

10 CONTRAINDICACIONES

No debe administrarse en pacientes con insuficiencia renal grave, anuria o insuficiencia cardíaca descompensada, ya que la incapacidad para filtrar y excretar la carga de minerales puede derivar en toxicidad sistémica (hipermagnesemia, hiperpotasemia). El consumo en dosis superiores a las establecidas, sumado al contenido de polialcoholes (eritritol) y magnesio, puede provocar alteraciones gastrointestinales significativas.

11 PRECAUCIONES GENERALES

No exceder de la producción recomendada.

12 PERIODO DE VALIDEZ

2 años

14 TABLA NUTRICIONAL

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Por porción: Una (1) cucharada (5 g)		
Porciones por envase: 50		
Producto: Electrolitos Sabor Limón		
Contenido energético	Por porción 23.4 kJ (5.6 kcal)	Por 100 g 468 kJ (112 kcal)
Proteínas	0 g	0 g
Grasas (Lípidos)	0 g	0 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	1.38 g	27.6 g
Azúcares	0.14 g	2.8 g
Azúcares añadidos	0.14 g	2.8 g
Polialcoholes (Eritritol)	0.52 g	10.4 g
Sodio (Elemental)	377.2 mg	7.54 g
Potasio (Elemental)	99.4 mg	1.99 g
Calcio (Elemental)	11.2 mg	0.22 g
Magnesio (Elemental)	3.2 mg	0.06 g

CONTIENE EDULCORANTES NO RECOMENDABLES PARA NIÑOS

Uso de Eritritol (10.4%) y Glucósidos de esteviol (0.1%)

15 BIBLIOGRAFÍA

Maughan, R. J., & Leiper, J. B. (1995). Sodium intake and post-exercise rehydration in man. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 71(4), 311-319.

Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. (2005). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. National Academies Press (US).