

⚙️ METADATOS DE PUBLICACIÓN Y OPTIMIZACIÓN WEB (SEO / GEO / SCHEMA)

Palabra clave focus:	Bisglicinato de Magnesio Albion HSN 250 mg
Título SEO (68 car.):	Bisglicinato de Magnesio Albion HSN 250 mg: Análisis y Ficha Técnica
Meta Descripción (158 car.):	Ficha técnica del Bisglicinato de Magnesio 250 mg de HSN (Albion TRAACS). Biodisponibilidad vía PEPT1, relajación neuromuscular, posología y soporte del sueño.
Meta Keywords:	Bisglicinato de Magnesio Albion HSN 250 mg, quelato de magnesio, Albion TRAACS, magnesio sueño, recuperación muscular, HSN EssentialSeries
Título Open Graph:	Bisglicinato de Magnesio 250 mg Albion HSN: Guía Técnica y Absorción
Descripción Open Graph:	Análisis técnico del Bisglicinato de Magnesio 250 mg de HSN con patente Albion TRAACS. Máxima absorción, sin molestias digestivas y en una sola toma diaria.
Imagen Open Graph:	bisglicinato-magnesio-albion-hsn-250mg-portada.webp (Alt: "Bote de Bisglicinato de Magnesio 250 mg Albion TRAACS EssentialSeries HSN")
URL Canónica:	https://hijosdespartan.com/arsenal-tactico/bisglicinato-magnesio-albion-hsn-250mg/
Directivas Robots:	index, follow noindex: No nofollow: No
Tipo de Schema:	Product (@type: Product, Name: "Bisglicinato de Magnesio (Albion) 250 mg", Brand: "HSN", Category: "Minerales / Recuperación")
Categorías Oficiales:	Minerales / Recuperación Regulación Circadiana Fisiología de Fuerza Nutrición de Precisión Suplementos
Etiquetas (Tags / GEO):	Magnesio Bisglicinato Albion Minerals TRAACS HSN Sueño España Sevilla
Enlace Arsenal Táctico:	Arsenal Táctico: Guía de Minerales y Recuperación

MINERALES / RECUPERACIÓN • REGULACIÓN CIRCADIANA

Bisglicinato de Magnesio 250 mg • Albion™ TRAACS® (HSN)

Análisis técnico de la materia prima patentada Albion™ Minerals, farmacocinética PEPT1 y biodisponibilidad.

1. RESUMEN MOLECULAR Y GARANTÍA ALBION™ TRAACS®

El **Bisglicinato de Magnesio (Albion™)** de HSN emplea la materia prima patentada **TRAACS® (The Real Amino Acid Chelate System)** desarrollada por Albion Laboratories (Balchem):

- **Quelato Molecular Auténtico:** Estructura donde un catión de magnesio elemental (Mg^{2+}) está complejoado de forma coordinada con dos moléculas del aminoácido L-glicina, conformando un anillo bidentado de carga neutra.
- **Certificación FTIR:** Cada lote cuenta con validación por espectroscopía de infrarrojos (FTIR) de Albion™, garantizando la existencia del enlace químico quelado real frente a mezclas físicas no coordinadas.
- **Versión de Alta Concentración (Buffered Chelate):** Para suministrar 250 mg de magnesio elemental neto por cápsula vegetal en una toma cómoda, se emplea la variante tamponada de grado farmacéutico con óxido de magnesio ultrapuro de Albion™, optimizando densidad mineral, estabilidad gástrica y digestibilidad.

2. FICHA TÉCNICA Y DESGLOSE NUTRICIONAL

Dosis recomendada: **1 cápsula vegetal al día** (1 envase = 120 cápsulas / suministro para 4 meses continuos).

Compuesto / Declaración	Por Cápsula Vegetal (1 dosis)	% VRN*
Bisglicinato de Magnesio Quelado (Albion™ Minerals TRAACS®)	~1.388 mg	—
Magnesio Elemental Neto Total	250 mg	66,7%
Excipientes de la cápsula	Cápsula vegetal (HPMC)	Vegano, sin gluten ni lactosa

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes. Cápsulas vegetales libres de alérgenos y OMG, fabricadas en laboratorio con certificación GMP.

3. MECANISMOS FISIOLÓGICOS Y EVIDENCIA CLÍNICA

- **Absorción Intestinal Optimizada (Vía PEPT1):** La fracción quelada se transporta como dipéptido a través de los transportadores activos **PEPT1** en el intestino delgado. Esto evita la saturación de los canales iónicos convencionales (TRPM6/7) y elimina el arrastre osmótico de agua en el colon que produce diarrea.
- **Sinergia con el Sistema Nervioso Central (SNC):** La L-glicina liberada tras la hidrólisis celular actúa como neurotransmisor inhibitorio en el tronco del encéfalo y la médula espinal, complementando la modulación GABAérgica y acelerando la relajación neuromuscular.
- **Equilibrio Electrolítico y Función Miofibrilar:** Indispensable para la recaptación de calcio sarcoplásmico por la bomba de calcio ATPasa, previniendo fasciculaciones, rigidez y calambres nocturnos.
- **Estabilización Bioenergética:** Actúa como cofactor obligatorio en la fosforilación oxidativa, estabilizando el complejo bioactivo Mg^{2+} -ATP indispensable para la síntesis de energía celular.

4. PROTOCOLO DE TOMA, POSOLOGÍA Y TIMING

Pauta Noche / Descanso (Recomendada):

Tomar **1 cápsula (250 mg elemental)** de **30 a 60 min antes de acostarse** con agua. Aprovecha la acción miorelajante de la glicina para inducir sueño profundo.

Pauta Rendimiento Diurno / Deporte:

Tomar **1 cápsula con la cena o comida post-entrenamiento** para acelerar la reposición electrolítica y la relajación muscular.

Interacciones Farmacológicas y Pautas de Separación:

- **Antibióticos / Bifosfonatos:** Separar al menos 3 a 4 horas de fluoroquinolonas, tetraciclinas o bifosfonatos para evitar la quelación inactiva del fármaco.
- **Zinc en alta dosis (>30 mg) / Calcio:** Separar 2 horas de suplementos concentrados de otros minerales divalentes para evitar interferencias competitivas.

5. COMPARATIVA RÁPIDA EN LA GAMA DE MAGNESIOS HSN

Producto HSN	Materia Prima / Sal	Aporte Elemental / Dosis	Objetivo Estratégico
Bisglicinato 250 mg (Albion™)	Albion™ TRAACS® (Buffered)	250 mg (1 cápsula)	Sencillez (1 sola toma), descanso nocturno y relajación muscular
Malato de Magnesio 3000 mg	Malato monosal puro	346,5 mg (3 tabletas)	Producción de ATP mitocondrial, fatiga física y tomas diurnas
Magtein® (EssentialSeries)	L-Treonato de Magnesio	144 mg (3 cápsulas)	Cruce de la barrera hematoencefálica: foco mental, memoria y plasticidad