

Vitamina C (ácido ascórbico) 1000 mg + Zinc (citrato de zinc) 15 mg

Hijos de Spartan · Guía del producto · Ciencia por encima del marketing. Información real, sin inventar.

Valoración científica

' NO APRUEBA según la ciencia · 75/100

Qué hace: Proporciona antioxidante vitamina C y zinc que pueden apoyar la función inmune, pero no previene resfriados y su alta dosis de vitamina C ofrece poco beneficio adicional.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— Vitamina C 1000 mg < UL 2000 mg; zinc 15 mg < UL 40 mg; ambas dosis están dentro de los límites de seguridad.

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— El zinc como citrato tiene biodisponibilidad moderada (~60%); formas como picolinato o bisglicinato son superiores.

' **Evidencia científica que respalde su uso**— La vitamina C reduce ligeramente la duración de resfriados en algunos grupos; el zinc disminuye la duración si se toma al inicio de los síntomas. Ambos tienen respaldo individual.

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— No hay evidencia de que la combinación prevenga resfriados ni mejore la inmunidad más allá de los efectos individuales; la alta dosis de vitamina C no brinda beneficio adicional.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— No se proporciona información de análisis de pureza ni de ausencia de excipientes; por defecto se asume posible presencia de aditivos.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— No se especifica marca ni se mencionan certificaciones de terceros (USP, NSF, Informed Choice).

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— A 1000 mg de vitamina C y 15 mg de zinc el riesgo de efectos adversos es bajo; el zinc está por debajo del nivel que provoca deficiencia de cobre.

' **Buena relación calidad-precio**— No se dispone de datos de precio para evaluar la relación calidad precio.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: Vitamina C: 90-110 mg/día (RDA) con límite superior de 2000 mg/día;
Zinc: 8-11 mg/día (RDA) con límite superior de 40 mg/día

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 1000 mg vitamina C + 15 mg zinc por tableta (una dosis diaria)

Qué es

Suplemento que combina 1000 mg de ácido ascórbico (vitamina C) y 15 mg de citrato de zinc por tableta.

Para quién

Adultos con ingesta dietética insuficiente de vitamina C y/o zinc, fumadores, atletas de alta intensidad y quienes buscan apoyo inmunitario puntual.

Quién NO debe tomarlo

Personas con antecedentes de cálculos renales de oxalato, trastornos de metabolismo del cobre, suplementación alta de zinc sin supervisión, y aquellos con hemocromatosis; evitar en embarazo/lactancia si supera el UL sin indicación médica.

Dosis real vs marketing

Dosis científica: vitamina C 90-110 mg/día (RDA) con UL 2000 mg/día; zinc 8-11 mg/día (RDA) con UL 40 mg/día.

Dosis de marketing: 1000 mg vitamina C + 15 mg zinc por tableta (una dosis diaria).

Mitos desmontados

- 'Más vitamina C siempre es mejor': el exceso >2000 mg/día no aumenta la inmunidad y puede causar molestias gastrointestinales y aumentar riesgo de cálculos renales.
- 'El zinc previene todos los resfriados': solo puede reducir la duración si se toma al inicio de los síntomas y en dosis adecuadas; exceso causa deficiencia de cobre.

- 'La combinación sinérgica es mágica': la vitamina C y el zinc actúan en vías distintas; no hay evidencia de que la combinación mejore la absorción más allá de sus efectos individuales.

Defectos/limitaciones

- La dosis de vitamina C es mucho mayor que la necesaria para la mayoría, lo que aumenta el riesgo de efectos gastrointestinales y, a largo plazo, de cálculos renales en susceptibles.
- El zinc está en forma de citrato, que tiene biodisponibilidad moderada; formas como picolinato o gluconato pueden ser superiores.
- No incluye flavonoides o otros potenciadores que podrían mejorar la utilización de la vitamina C.

Alternativas premium

- Thorne Research Vitamin C with Flavonoids: 500 mg vit C + flavonoides, mayor biodisponibilidad y menor riesgo de exceso.
- Pure Encapsulations Zinc 15 mg: zinc picolinato, forma altamente absorbible, libre de alérgenos.
- Life Extension Vitamin C 24-Hour: liberación sostenida que mantiene niveles plasmáticos sin picos altos.

Para quién es

Adultos con ingesta dietética insuficiente de vitamina C y/o zinc, fumadores, atletas de alta intensidad y quienes buscan apoyo inmunitario puntual

Quién NO debe tomarlo

Personas con antecedentes de cálculos renales de oxalato, trastornos de metabolismo del cobre, suplementación alta de zinc sin supervisión, y aquellos con hemocromatosis; evitar en embarazo/lactancia si supera el UL sin indicación médica

Alternativas premium recomendadas

- Thorne Research Vitamin C with Flavonoids — Contiene 500 mg de vitamina C + complejo de flavonoides de cítricos que mejora la biodisponibilidad y reduce el estrés oxidativo, con pruebas de pureza y sin aditivos innecesarios
- Pure Encapsulations Zinc 15 mg — Proporciona zinc como picolinato de zinc, forma altamente absorbible, libre de alérgenos y con certificación GMP, ideal para ajustar la dosis de zinc sin exceso de vitamina C
- Life Extension Vitamin C 24-Hour — Formula de liberación sostenida que mantiene niveles plasmáticos de vitamina C durante 24h, reduciendo la necesidad de dosis altas únicas y minimizando riesgos de cálculos renales

Cómo usar

Dosis: Vitamina C: 90-110 mg/día (RDA) con límite superior de 2000 mg/día; Zinc: 8-11 mg/día (RDA) con límite superior de 40 mg/día

Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye el consejo médico. Consulta a un profesional de la salud antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna condición médica. Respeta siempre la dosis indicada.