

# Vitaminas, minerais e *suplementos*

Dose de referência, dose estudada, limite superior e alertas de 36 ingredientes, num só lugar, para consultar durante o atendimento.

[draalinedavid.com.br/guia-suplementacao](http://draalinedavid.com.br/guia-suplementacao)

**Dra. Aline David** · Nutricionista, CRN3 2818-7    Doutora em Fisiologia Humana · USP

## Referência

Ingestão recomendada (RDA/AI) para a população saudável. Ponto de partida, não alvo de suplemento.

## Dose estudada

O que os estudos usaram para um objetivo. Depende de diagnóstico, exames e acompanhamento.

## Limite (UL)

Teto de ingestão crônica, somando todas as fontes. Não é meta, nem garantia de segurança.

36 ingredientes

## Antes de usar: como ler este guia

### Objetivo

Base de consulta para nutricionistas. Não substitui avaliação individual, diagnóstico, prescrição profissional, diretrizes locais ou rótulo vigente.

### Importante sobre doses

O guia diferencia ingestão de referência (DRI/AI/RDA quando indicada), doses usuais estudadas/terapêuticas e limites superiores toleráveis (UL). São categorias diferentes.

### População

Os valores de vitaminas e minerais são referências gerais principalmente para adultos; necessidades pediátricas, gestação, lactação, idosos e doenças podem divergir.

### Dose terapêutica

Doses de correção de deficiência/anemia e doses usadas em doenças variam com diagnóstico, gravidade, absorção, formulação, exames e diretrizes. Só usar com supervisão e monitoramento.

### UL / limite de segurança

UL é limite superior tolerável de ingestão crônica para população saudável quando estabelecido; não é meta, nem garantia de segurança para todo indivíduo. Alguns ULs variam entre autoridades (ex.: EFSA vs EUA).

### Marcas

As marcas são exemplos de mercado, não endosso. Os nomes comerciais e as fórmulas podem mudar. A dose exata de cada SKU deve ser conferida no rótulo oficial atual; não inferir concentração pelo nome do produto.

## Regulação Brasil

Consultar Anvisa para constituintes, limites, alegações e regularização atual. Suplementos alimentares não são medicamentos e não devem ser apresentados como tratamento/cura de doenças.

## Segurança

Verificar duplicidade entre multivitamínicos e produtos isolados; interações (p.ex. vitamina K/varfarina, minerais/levotiroxina e antibióticos); gestação/lactação; doença renal/hepática; alergias; uso de anticoagulantes; risco de doping.

## Escopo

Lista ampla e prática, não literalmente exaustiva de todos os ingredientes e produtos comercializados. Botânicos e suplementos com evidência limitada foram marcados como tal.

# Vitamina A

VITAMINA

**Formas:** Retinol/acetato ou palmitato; betacaroteno

## DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

Adultos: 700 µg RAE/d mulheres; 900 µg RAE/d homens

## INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Deficiência documentada/má absorção; situações específicas sob avaliação

## LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL adultos: 3.000 µg ou 10.000 UI

## ALERTAS E INTERAÇÕES

Deficiência pode causar alterações visuais; retinol em excesso é teratogênico e hepatotóxico. Evitar megadoses na gestação.

## EXEMPLOS NO MERCADO

**Vitamina A – Exemplos de embalagens**

| NOW Foods                                                                                   | Sundown                                                                                                   | Equaliv                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                        |     |                                                                                         |                                                                                                                                                          |
| <b>Vitamina A 10.000 UI</b><br>Retinol (palmitato de retinila)<br>100 softgels<br>NOW Foods | <b>Vitamina A 10.000 UI</b><br>Palmitato de retinila<br>100 softgels<br>Sundown                           | <b>Vitamina A 10.000 UI</b><br>Palmitato de retinila<br>30 cápsulas softgel<br>Equaliv |                                                                                         |                                                                                                                                                          |
| <b>Dose de referência (adultos)</b><br>700 µg RAE/d (mulheres)<br>900 µg RAE/d (homens)     | <b>Indicações clínicas</b><br>Deficiência documentada, má absorção e situações específicas sob avaliação. | <b>UL (limite superior)</b><br>3.000 µg RAE/d de vitamina A pré-formada (adultos).     | <b>Formas disponíveis</b><br>Retinol (acetato ou palmitato de retinila) e betacaroteno. | <b>Principais cuidados</b><br>Deficiência pode causar alterações visuais. Retinol em excesso é teratogênico e hepatotóxico. Evite megadoses na gestação. |

# Vitamina C

VITAMINA

**Formas:** Ácido ascórbico; ascorbatos

DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

75 mg/d mulheres; 90 mg/d homens; fumantes +35 mg/d

INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Baixa ingestão/deficiência; pode auxiliar absorção de ferro não heme

LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL adultos: 2.000 mg/d

ALERTAS E INTERAÇÕES

Doses altas podem causar desconforto GI e aumentar risco de cálculo em predispostos; cautela em sobrecarga de ferro/doença renal.

EXEMPLOS NO MERCADO

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vhita</b><br><br>Vitamina C<br><b>1.000 mg</b><br>por dose<br>(2 cápsulas) | <b>Puravida</b><br><br>Vitamina C<br><b>1.000 mg</b><br>por dose<br>(2 cápsulas) | <b>Vitafor</b><br><br>Vitamina C<br><b>1.916 mg</b><br>por dose<br>(2 cápsulas) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Vitamina D

VITAMINA

Formas: Colecalciferol (D3); ergocalciferol (D2)

DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

600 UI/d (15 µg) adultos até 70 anos; 800 UI/d (>70 anos) como referência norte-americana

INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Deficiência conforme 25(OH)D, risco ósseo, má absorção; individualizar por idade e contexto

LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL adultos: 4.000 UI/d

ALERTAS E INTERAÇÕES

Não usar dose alta sem indicação; monitorar cálcio, função renal e 25(OH)D quando pertinente. Diretrizes podem divergir por população.

EXEMPLOS NO MERCADO

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vitafor</b><br>Vita D3<br><br>Vitafor Vita D3<br>Colecalciferol<br>2.000 UI<br>60 cápsulas softgel<br>Vitafor | <b>Nutrify</b><br>Vitamina D3<br><br>Nutrify Vitamina D3<br>Colecalciferol<br>2.000 UI<br>60 cápsulas softgel<br>Nutrify | <b>Puravida</b><br>Vitamin D3<br><br>Puravida Vitamin D3<br>Colecalciferol<br>2.000 UI<br>60 cápsulas softgel<br>Puravida | <b>Equaliv</b><br>Vitamina D3<br><br>Equaliv Vitamina D3<br>Colecalciferol<br>2.000 UI<br>30 cápsulas softgel<br>Equaliv | <b>Vhita</b><br>Vitamina D3<br><br>Vhita Vitamina D3<br>Colecalciferol<br>2.000 UI<br>60 cápsulas softgel<br>Vhita |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Vitamina E

VITAMINA

**Formas:** Tocoferóis/tocotrienóis

### DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

15 mg/d de alfa-tocoferol

### INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Deficiência rara, má absorção de gorduras; indicações específicas

### LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL adultos: 1.000 mg/d de alfa-tocoferol suplementar (risco pode ocorrer abaixo disso)

### ALERTAS E INTERAÇÕES

Doses elevadas podem aumentar sangramento, especialmente com anticoagulantes/antiagregantes.

### EXEMPLOS NO MERCADO



## Vitaminas do complexo B

VITAMINA

Cada vitamina B com dose, indicação, limite e alertas. No fim, o comparativo de fórmulas que juntam várias delas: some todas as fontes, principalmente de B6.

### B1 (tiamina)

**Formas:** Tiamina

### DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

1,1 mg/d mulheres; 1,2 mg/d homens

### INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Risco de deficiência, alcoolismo, desnutrição, realimentação; urgências seguem protocolo médico

### LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL não estabelecido

### ALERTAS E INTERAÇÕES

Suspeita de deficiência grave/Wernicke exige avaliação urgente; não atrasar tratamento por via oral.

### B2 (riboflavina)

**Formas:** Riboflavina

### DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

1,1 mg/d mulheres; 1,3 mg/d homens

**INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA**  
Deficiência ou ingestão inadequada; algumas indicações de profilaxia de enxaqueca usam doses farmacológicas

**LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA**  
UL não estabelecido

**ALERTAS E INTERAÇÕES**  
Doses altas para enxaqueca são uso específico, não dose nutricional; urina amarelo-viva é comum.

**B3 (niacina)**  
**Formas:** Ácido nicotínico; nicotinamida

**DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)**  
14 mg NE/d mulheres; 16 mg NE/d homens

**INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA**  
Deficiência; doses farmacológicas para dislipidemia não devem ser tratadas como suplemento de rotina

**LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA**  
UL 35 mg/d

**ALERTAS E INTERAÇÕES**  
Doses hipolipemiantes podem causar hepatotoxicidade, hiperglicemia e rubor; requer acompanhamento médico.

**B5 (ácido pantotênico)**  
**Formas:** Pantotenato de cálcio

**DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)**  
AI: 5 mg/d adultos

**INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA**  
Deficiência rara

**LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA**  
UL não estabelecido

**ALERTAS E INTERAÇÕES**  
Não há evidência consistente para suplementar rotineiramente além das necessidades.

**B6 (piridoxina)**  
**Formas:** Piridoxina HCl; piridoxal-5-fosfato

**DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)**  
1,3 mg/d adultos 19–50 anos; varia por idade/sexo

**INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA**  
Deficiência; indicações específicas selecionadas

**LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA**  
Limites variam entre autoridades; evitar uso crônico em altas doses por neuropatia. EFSA 2023: UL adulto 12 mg/d

**ALERTAS E INTERAÇÕES**  
Neuropatia sensorial associada a excesso, inclusive por combinação de produtos. Somar todas as fontes.

**B7 (biotina)**  
**Formas:** Biotina

DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

AI: 30 µg/d adultos

INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Deficiência rara; situações específicas

LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL não estabelecido

ALERTAS E INTERAÇÕES

Pode interferir em exames laboratoriais (troponina, tireoide e outros), por isso, precisa pausar 3-4 dias antes do exame

B9 (folato/ácido fólico)

DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

400 µg DFE/d adultos; 600 µg DFE/d gestação

INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Periconcepção: 400 µg/d ácido fólico para quem pode engravidar, conforme recomendações; deficiência e indicações específicas podem exigir dose distinta

LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL adultos: 1.000 µg/d de ácido fólico sintético de suplementos/alimentos fortificados (não se aplica a tratamento supervisionado)

ALERTAS E INTERAÇÕES

Antes de altas doses, avaliar B12 quando indicado; doses maiores na gestação apenas por risco e orientação clínica.

EXEMPLOS NO MERCADO

**OCEAN DROP**  
Metilfolato



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porções por embalagem: 60  
Porção: 350 mg (1 cápsula)

| Componente                             | Quantidade por porção | %VD* |
|----------------------------------------|-----------------------|------|
| Ácido fólico (L-metilfolato de cálcio) | 500 µg                | 125% |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.  
\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Forma de folato: L-metilfolato de cálcio  
Apresentação: Cápsulas (350 mg cada)  
Quantidade na embalagem: 60 cápsulas

**PURAVIDA**  
Bio Vit.B9+ (em gotas)



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
19 anos ou mais - Porção: 1 gota (0,04 mL)  
Gestantes - Porção: 2 gotas (0,08 mL)

| Componente                      | Quantidade por porção | %VD* |
|---------------------------------|-----------------------|------|
| Vitamina B9 - 1 gota (0,04 mL)  | 500 µg                | 125% |
| Vitamina B9 - 2 gotas (0,08 mL) | 1.000 µg              | 250% |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.  
\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Forma de folato: Ácido fólico metilado  
Apresentação: Solução oral (gotas)  
Quantidade na embalagem: 20 mL

**OFOLATO**  
L-Metilfolato de Cálcio + Vitamina E



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porções por embalagem: 90  
Porção: 82,5 mg (1 comprimido)

| Componente                             | Quantidade por porção | %VD* |
|----------------------------------------|-----------------------|------|
| Ácido fólico (L-metilfolato de cálcio) | 500 µg                | 125% |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.  
\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Forma de folato: L-metilfolato de cálcio  
Apresentação: Comprimidos (82,5 mg cada)  
Quantidade na embalagem: 90 comprimidos

B12 (cobalamina)

Formas: Cianocobalamina; metilcobalamina; hidroxocobalamina

DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

2,4 µg/d adultos; gestação 2,6; lactação 2,8

INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Deficiência, veganismo, pós-bariátrica, anemia perniciosa, uso prolongado de metformina/IBP em contextos de risco

LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL não estabelecido; esquemas terapêuticos dependem da causa e gravidade

ALERTAS E INTERAÇÕES

Deficiência neurológica/anemia exige diagnóstico e esquema apropriado; via oral alta ou parenteral conforme etiologia/adesão.

### NUTRIFY

Vitamina B12  
Metilcobalamina



**VITAMINA B12**  
Metilcobalamina 9,9 µg

INGREDIENTE ALIMENTAR  
VITAMINA B12 DE 100 CAPSULAS

### BIGENS

Vitamina B12 (líquida)  
Metilcobalamina



**bigenS**  
**VITAMINA B12**  
METILCOBALAMINA CONCENTRADA  
413% VD  
100% PURA VEGANA  
300 mg 100% VEGANA  
30 mL

SAZOR MENTA COM AROMA DE FRUTAS  
SABOR MENTA COM AROMA DE FRUTAS

### VITAFOR

Vitamina B12 (líquida)  
Metilcobalamina



**VITAMINA B12**  
9,9 µg Vitamina B12 por gota  
12 mg Vitamina B12 por gota  
Sabor Menta  
Comentado 20 mL

### OCEAN DROP

Vitamina B12  
Metilcobalamina



**Vitamina B12**  
9,9 µg Vitamina B12 por gota  
12 mg Vitamina B12 por gota  
Sabor Menta  
Comentado 20 mL



**Vitamina B12**  
9,9 µg Vitamina B12 por gota  
12 mg Vitamina B12 por gota  
Sabor Menta  
Comentado 20 mL

### NUTRIFY

#### Complexo B Ativado



**QUANTIDADE POR 1 CAPSULA (0,2 g)**

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Vitamina B1 (Tiamina)             | 2 mg     |
| Vitamina B2 (Riboflavina)         | 2,7 mg   |
| Vitamina B3 (Niacina)             | 35 mg    |
| Vitamina B5 (Ácido pantotênico)   | 5,6 mg   |
| Vitamina B6 (Piridoxal-5-fosfato) | 15 mg    |
| Biotina (B7)                      | 45 µg    |
| Ácido fólico (B9)                 | 1.000 µg |
| Vitamina B12 (Metilcobalamina)    | 9,9 µg   |
| Colina                            | 0,9 g    |
| Inositol                          | 0,1 g    |

### ESSENTIAL

#### B-COMPLEX



**QUANTIDADE POR 1 CAPSULA (0,55 g)**

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Vitamina B1 (Tiamina)             | 2 mg     |
| Vitamina B2 (Riboflavina)         | 2,7 mg   |
| Vitamina B3 (Niacina)             | 35 mg    |
| Vitamina B5 (Ácido pantotênico)   | 5,6 mg   |
| Vitamina B6 (Piridoxal-5-fosfato) | 45 µg    |
| Biotina (B7)                      | 768 µg   |
| Ácido fólico (B9)                 | 1.000 µg |
| Vitamina B12 (Metilcobalamina)    | 9,9 µg   |
| Magnésio (quelato)                | 63 mg    |

### OCEAN DROP

#### Complexo B em gotas



**QUANTIDADE POR 1 mL (20 gotas)**

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| Vitamina B1 (Tiamina)           | 1,2 mg |
| Vitamina B2 (Riboflavina)       | 1,2 mg |
| Vitamina B3 (Niacina)           | 15 mg  |
| Vitamina B5 (Ácido pantotênico) | 5 mg   |
| Vitamina B6 (Piridoxina)        | 1,3 mg |
| Biotina (B7)                    | 30 µg  |
| Ácido fólico (B9)               | 400 µg |
| Vitamina B12 (Cianocobalamina)  | 2,4 µg |

**Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras, alimentantes e sódio.**

## MINERAL

### DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

## INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

## LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL adultos: 2.500 mg/d (19-50); 2.000 mg/d (>50), total  
dieta + suplemento

Contabilizar dieta; doses elementares por tomada geralmente  $\leq 500$  mg para absorção. Cautela em nefrolitíase/doença renal e interações medicamentosas.

## EXEMPLOS NO MERCADO

## OCEAN DROP

Cálcio de Alga Marinha  
*Lithothamnion calcareum*

## VITAFOR

Cálcio 600 mg + Magnésio + D3 + K2

## BIO CÁLCIO

Bio Cálcio de Algas Marinhas  
Cálcio + Vitaminas D e K

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60  
Porção: 2,0 g (1 cápsula)

| Componente        | Quantidade por porção | %VD* |
|-------------------|-----------------------|------|
| Cálcio (mg)       | 311                   | 31   |
| Magnésio (mg)     | 63                    | 15   |
| Vitamina D3 (mcg) | 4                     | 27   |
| Vitamina K2 (mcg) | 18                    | 15   |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60  
Porção: 1,6 g (1 cápsula)

| Componente        | Quantidade por porção | %VD* |
|-------------------|-----------------------|------|
| Cálcio (mg)       | 600                   | 60   |
| Magnésio (mg)     | 130                   | 31   |
| Vitamina D3 (mcg) | 25                    | 167  |
| Vitamina K2 (mcg) | 45                    | 38   |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 30  
Porção: 3,1 g (2 cápsulas)

| Componente              | Quantidade por porção | %VD* |
|-------------------------|-----------------------|------|
| Valor energético (kcal) | 6                     | 0    |
| Gorduras totais (g)     | 0,7                   | 1    |
| Gorduras saturadas (g)  | 0,6                   | 3    |
| Sódio (mg)              | 7                     | 0    |
| Vitamina D (mcg)        | 5                     | 33   |
| Vitamina K (mcg)        | 65                    | 54   |
| Calórico (mg)           | 500                   | 50   |

Não contém quantidades significativas de carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

# Ferro

## MINERAL

**Formas:** Sulfato ferroso; fumarato; bisglicinato; ferro polimaltosado, ferro lipossomal, ferro micronizado e microencapsulado

### DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

8 mg/d homens e mulheres >50; 18 mg/d mulheres 19–50; gestação 27 mg/d

## INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Deficiência confirmada/altamente provável; gestação conforme protocolo local e avaliação

## LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL adultos: 45 mg/d para população geral; doses terapêuticas de anemia podem exceder sob supervisão

## ALERTAS E INTERAÇÕES

Investigar causa, hemograma/ferritina e inflamação conforme contexto; risco de intoxicação infantil; separar de levotiroxina e alguns antibióticos.

## EXEMPLOS NO MERCADO

### VITAFOR Ferro Plus

Ferro + Vitamina C



### YPOSEN Ferro Ydrosolv®

Ferro líquido (alta absorção)



### TRUE Liquid Iron

Ferro líquido (por gota)



### FISIOTON Ferro Forte

Ferro sucrossômico\* + Vitamina C



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 30  
Porção: 0,6 g (1 cápsula)

| Componente      | Quantidade por porção | %VD* |
|-----------------|-----------------------|------|
| Ferro (mg)      | 30                    | 214  |
| Vitamina C (mg) | 100                   | 100  |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 600 (aprox.)  
Porção: 1 gota (0,04 mL)

| Componente | Quantidade por porção | %VD* |
|------------|-----------------------|------|
| Ferro (mg) | 1,0                   | 7    |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 600 (aprox.)  
Porção: 1 gota (0,05 mL)

| Componente | Quantidade por porção | %VD* |
|------------|-----------------------|------|
| Ferro (mg) | 5                     | 36   |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 30  
Porção: 1 cápsula

| Componente      | Quantidade por porção | %VD* |
|-----------------|-----------------------|------|
| Ferro (mg)      | 30                    | 214  |
| Vitamina C (mg) | 100                   | 100  |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

## Magnésio

## MINERAL

**Formas:** Citrato; bisglicinato; óxido; cloreto

### DOSE DE REFERÊNCIA (ADULTOS)

310–320 mg/d mulheres; 400–420 mg/d homens (total alimentar)

INDICAÇÃO / DOSE TERAPÊUTICA

Ingestão inadequada ou deficiência; perdas GI/renais e situações selecionadas

LIMITE SUPERIOR / SEGURANÇA

UL 350 mg/d apenas de magnésio proveniente de suplementos/medicamentos em adultos (não inclui alimentos) segundo NIH; diarreia é limitante

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Dose é de magnésio elementar; cautela em insuficiência renal; interação com levotiroxina, tetraciclina e quinolonas.

EXEMPLOS NO MERCADO

**NUTRIFY**  
Mag 5 Complex  
5 formas de magnésio



| Componente    | Quantidade por porção | %VD* |
|---------------|-----------------------|------|
| Magnésio (mg) | 350                   | 83   |

**VHITA**  
Quelato de Magnésio  
Magnésio + Vitamina B6



| Componente       | Quantidade por porção | %VD* |
|------------------|-----------------------|------|
| Magnésio (mg)    | 350                   | 83   |
| Vitamina B6 (mg) | 1,3                   | 100  |

**OCEAN DROP**  
Magnésio Trio  
Malato + Bisglicinato + Taurato



| Componente    | Quantidade por porção | %VD* |
|---------------|-----------------------|------|
| Magnésio (mg) | 175                   | 42   |

**PURAVIDA**  
Bio Trimag  
Malato + Bisglicinato + Taurato



| Componente    | Quantidade por porção | %VD* |
|---------------|-----------------------|------|
| Magnésio (mg) | 270                   | 64   |

Creatina monohidratada

ESPORTIVO

Formas: Monohidratada

DOSE

Manutenção: 3–5 g/d em adultos; protocolo de saturação opcional 20 g/d divididos por 5–7 dias, seguido de 3–5 g/d

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Força, potência, treino repetido de alta intensidade e ganho de massa magra junto ao treino; usos clínicos em investigação

LIMITE / SEGURANÇA

Não há UL formal estabelecido; avaliar caso individual em doença renal/gestação/crianças

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Preferir creatina monohidratada simples; monitorar contexto clínico. Pode elevar creatinina sem significar necessariamente lesão renal.

EXEMPLOS NO MERCADO

**NUTRIFY**  
Creatina 100%  
Monohidratada



| Componente    | Quantidade por porção | %VD* |
|---------------|-----------------------|------|
| Creatina (mg) | 3.000                 | -    |

**VHITA**  
Creatina  
Monohidratada



| Componente    | Quantidade por porção | %VD* |
|---------------|-----------------------|------|
| Creatina (mg) | 3.000                 | -    |

**OCEAN DROP**  
Creatina  
Monohidratada



| Componente    | Quantidade por porção | %VD* |
|---------------|-----------------------|------|
| Creatina (mg) | 3.000                 | -    |

**PURAVIDA**  
Creatina  
Monohidratada



| Componente    | Quantidade por porção | %VD* |
|---------------|-----------------------|------|
| Creatina (mg) | 3.000                 | -    |

Ômega-3 (EPA+DHA)

SUPLEMENTO

Formas: Óleo de peixe; óleo de algas

DOSE

Não há RDA formal para EPA+DHA; referência alimentar comum: peixe 1–2 vezes/semana; suplementos frequentemente 250–1.000 mg/d EPA+DHA para objetivos específicos

LIMITE / SEGURANÇA

Doses altas podem aumentar risco de fibrilação atrial em alguns grupos; avaliar anticoagulantes e cirurgia

ALERTAS E INTERAÇÕES

Conferir EPA+DHA reais, não apenas ‘óleo de peixe’. Dose para triglicerídeos não é intercambiável com cápsula OTC.

EXEMPLOS NO MERCADO

**VHITA**  
Ômega 3 TG



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 60  
Porção: 2 g (2 cápsulas)

|                               | Quantidade por porção | %VD* |
|-------------------------------|-----------------------|------|
| Valor energético (kcal)       | 18                    | 1    |
| Gorduras totais (g)           | 2,0                   | 5    |
| Gorduras saturadas (g)        | 0                     | 0    |
| Gorduras trans (g)            | 0                     | 0    |
| Gorduras monoinsaturadas (g)  | 0                     | -    |
| Gorduras poli-insaturadas (g) | 1,6                   | 8    |
| Ômega 3 (mg)                  | 1.303                 | 33   |
| EPA (mg)                      | 758                   | -    |
| DHA (mg)                      | 545                   | -    |
| Vitamina E (mg)               | 10                    | 100  |

Não contém quantidades significativas de carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, fibras alimentares e sódio.  
\*Porcentual de valores diários fornecidos pela porção.

**NUTRIFY**  
Ômega 3 TG



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 30  
Porção: 2,6 g (2 cápsulas)

|                               | Quantidade por porção | %VD* |
|-------------------------------|-----------------------|------|
| Valor energético (kcal)       | 18                    | 1    |
| Gorduras totais (g)           | 2,2                   | 4    |
| Gorduras saturadas (g)        | 0                     | 0    |
| Gorduras trans (g)            | 0                     | 0    |
| Gorduras monoinsaturadas (g)  | 0,1                   | 0    |
| Gorduras poli-insaturadas (g) | 1,7                   | -    |
| EPA (mg)                      | 840                   | -    |
| DHA (mg)                      | 521                   | -    |
| Vitamina E (mg)               | 10                    | 100  |

Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, fibra alimentar e sódio.  
(†) Valor Diário não estabelecido.

**PURAVIDA**  
Ômega 3 Pulse



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porções por embalagem: 20  
Porção: 4,8 g (2 cápsulas)

|                               | Quantidade por porção | %VD* |
|-------------------------------|-----------------------|------|
| Valor energético (kcal)       | 32                    | 2    |
| Proteínas (g)                 | 0,7                   | 1    |
| Gorduras totais (g)           | 3,2                   | 5    |
| Gorduras saturadas (g)        | 0,4                   | 2    |
| Gorduras trans (g)            | 0                     | 0    |
| Gorduras monoinsaturadas (g)  | 0,5                   | 2    |
| Gorduras poli-insaturadas (g) | 2,3                   | 12   |
| Ômega 3 (mg)                  | 1.950                 | 49   |
| EPA (mg)                      | 990                   | -    |
| DHA (mg)                      | 990                   | -    |
| Coletânea (mg)                | 16                    | 5    |
| Coletânea Q10 (mg)            | 300                   | -    |

Não contém quantidades significativas de carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, fibras alimentares e sódio.  
\*Porcentual de valores diários fornecidos pela porção.

Psyllium

FIBRA

Formas: Casca de Plantago ovata

DOSE

Começar com 3–5 g/d e titular; estudos/uso frequente 5–10 g/d em doses divididas com água

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Constipação, aumento de fibra, saciedade e redução modesta de LDL em conjunto com dieta

LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL formal; aumentar gradualmente e ingerir líquido suficiente

ALERTAS E INTERAÇÕES

Contraindicado em obstrução/disfagia; separar de medicamentos orais em geral por cerca de 2 h conforme orientação do produto/profissional.

EXEMPLOS NO MERCADO

### COMPARATIVO DE FIBRAS

Psyllium

**VITAO**  
Psyllium  
Sem Glúten



Quantidade de fibras:  
**7,2 g**  
por 1 colher de sopa (10 g)

**VITALIN**  
Psyllium  
Sem Glúten



Quantidade de fibras:  
**7,2 g**  
por 1 colher de sopa (10 g)

Fibra de acácia

FIBRA

Formas: Goma arábica/acácia

DOSE

Titular conforme tolerância e rótulo; estudos variam, frequentemente 5–10 g/d

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Complementar fibra/prebiótico; pode ajudar regularidade intestinal em alguns contextos

LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL estabelecido; excesso causa gases/distensão

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Evidência depende do desfecho e produto; começar baixo em pessoas com distensão.

EXEMPLOS NO MERCADO

**PURAVIDA**  
Pura Fiber (Goma Acácia)



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porções por embalagem: cerca de 31  
Porção: 8 g (1 scoop | colher-medida inclusa)

|                        | 8 g | %VD* |
|------------------------|-----|------|
| Fibras alimentares (g) | 6,7 | 27   |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**NUTRAWELL**  
Fibra Fibregum (Goma Acácia)



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
Porções por embalagem: 35  
Porção: 6 g (1 dose)

|                        | 6 g | %VD* |
|------------------------|-----|------|
| Fibras alimentares (g) | 6,0 | 24   |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e sódio.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Blend de fibras

FIBRA

DOSE

Começar com 2–3 g/d e ajustar conforme tolerância; não há dose universal

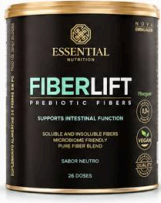
INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Prebiótico e complemento de fibra em alguns pacientes

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Pode piorar sintomas em pessoas sensíveis a FODMAPs/SII; individualizar.

EXEMPLOS NO MERCADO

| COMPARATIVO DE FIBRAS                                                             |                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NUTRIFY</b><br>Prebiotic<br>Goma Acácia e Goma Guar                            | <b>ESSENTIAL NUTRITION</b><br>FiberLift                                           | <b>NESTLÉ</b><br>Health Science<br>FiberMais                                      |
|  |  |  |
| Quantidade de fibras:<br><b>5,7 g</b><br>por porção (7 g)                         | Quantidade de fibras:<br><b>8,9 g</b><br>por porção (6 g)                         | Quantidade de fibras:<br><b>6,6 g</b><br>porção (8 g)                             |

Cafeína

ESPORTIVO

Formas: Cafeína anidra; café; géis/bebidas

DOSE

Performance: 3–6 mg/kg cerca de 30–60 min antes; começar pela menor dose eficaz

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Aumento agudo de alerta e desempenho em algumas modalidades

LIMITE / SEGURANÇA

Adultos saudáveis: até 400 mg/d geralmente considerado limite sem preocupação pela FDA; gestação ≤200 mg/d segundo ACOG (orientação obstétrica)

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Pode causar ansiedade, insônia, palpitações e sintomas GI; contar todas as fontes e evitar perto do sono.

EXEMPLOS NO MERCADO

| COMPARATIVO DE CAFEÍNA                                                              |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| <b>DUX</b><br>Human Health<br><b>200 mg</b><br>por cápsula                          | <b>Growth</b><br>Clinical Series<br><b>100 mg</b><br>por comprimido                 | <b>Elemento Puro</b><br>Termodop<br><b>200 mg</b><br>por cápsula                    |

# Beta-alanina

ESPORTIVO

Formas: Beta-alanina

## DOSE

4–6 g/d por pelo menos 2–4 semanas, divididos em doses menores (800 - 1000 mg por dose)

## LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL formal; parestesia é dose-dependente

### ALERTAS E INTERAÇÕES

Parestesia pode ser reduzida com doses fracionadas ou formulação de liberação lenta.

### EXEMPLOS NO MERCADO

#### COMPARATIVO DE BETA-ALANINA

|                                                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VITAFOR</b><br>Beta Alanina                                                                                                | <b>VITAFOR</b><br>Beta Alanina                                                                                                           | <b>INTEGRALMÉDICA</b><br>Beta Alanina Pure                                                                                    | <b>BLACKSKULL</b><br>Beta Alanine                                                                                             |
|                                              |                                                         |                                              |                                              |
| <br><b>2 g</b><br>por porção<br>(1 dosador) | <br><b>1,8 g</b><br>por dose<br>(3 cápsulas de 500 mg) | <br><b>2 g</b><br>por porção<br>(1 dosador) | <br><b>2 g</b><br>por porção<br>(1 dosador) |
| FORMA: PÓ                                                                                                                     | FORMA: CÁPSULAS                                                                                                                          | FORMA: PÓ                                                                                                                     | FORMA: PÓ                                                                                                                     |

# Nitrato (beterraba)

ESPORTIVO

Formas: Suco/concentrado de beterraba padronizado em nitrato

## DOSE

Protocolos estudados: cerca de 5–9 mmol nitrato (≈310–560 mg) 2–3 h antes; produtos variam muito

## INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Pode beneficiar alguns exercícios de resistência; resposta individual e modalidade-dependente

## LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL suplementar universal estabelecido

### ALERTAS E INTERAÇÕES

Não converter gramas de beterraba em dose de nitrato sem padronização; cautela com hipotensão e fármacos vasodilatadores.

EXEMPLOS NO MERCADO

### COMPARATIVO DE NITRATO

Suplementos à base de beterraba

**PLANT POWER**  
NITRO400



TEOR DE NITRATO  
**400 mg**  
por porção de 9 g

FORMA: PÓ  
PORÇÃO: 9 g (1 dosador)

**DUX**  
Nitra Beet 400



TEOR DE NITRATO  
**400 mg**  
por porção de 27 g

FORMA: PÓ  
PORÇÃO: 27 g (1 dosador)

**SHARK PRO**  
Beterraba Nitrato



TEOR DE NITRATO  
**400 mg**  
por porção de 30 g

FORMA: PÓ  
PORÇÃO: 30 g (1 dosador)

Carboidrato esportivo

ESPORTIVO

Formas: Maltodextrina, glicose, frutose, géis/bebidas

DOSE

Durante exercício >60–90 min: frequentemente 30–60 g/h; até 90 g/h em esforços longos com mistura glicose/frutose e treino GI

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Manutenção de disponibilidade energética em exercício prolongado

LIMITE / SEGURANÇA

Individualizar por tolerância, duração e condições metabólicas

ALERTAS E INTERAÇÕES

Não é necessário em todo treino; planejar hidratação e concentração da bebida.

EXEMPLOS NO MERCADO

### COMPARATIVO DE CARBOIDRATO EM GEL

Opções com cafeína para desempenho e energia

**MOMBORA**  
Goiabada



**22 g**  
de carboidrato  
por sachê (30 g)

COM CAFEÍNA  
(teor não informado  
no rótulo)

FORMA:  
GEL / PASTA  
PORÇÃO: 30 g (1 sachê)

**PROBIÓTICA**  
Carb Up Gel Super Fórmula



**15 g**  
de carboidrato  
por sachê (30 g)  
(1 unidade)

**21 g**  
de carboidrato  
por 2 sachês (60 g)  
(2 unidades)

COM CAFEÍNA  
(teor não informado  
no rótulo)

FORMA:  
GEL  
PORÇÃO: 30 g (1 sachê)

**ESSENTIAL NUTRITION**  
Carbo Action Cacau com Cafeína



**27 g**  
de carboidrato  
por sachê (50 g)

COM CAFEÍNA  
(80 mg por sachê)

FORMA:  
GEL  
PORÇÃO: 50 g (1 sachê)

Eletrólitos/sódio esportivo

ESPORTIVO

Formas: Sódio, cloreto, potássio; bebidas/tabletes

DOSE

Variável por suor, calor, duração e taxa de suor; protocolos frequentemente 300–600 mg sódio/h em situações prolongadas, individualizar

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Reposição durante exercício prolongado/quente com perdas relevantes

LIMITE / SEGURANÇA

Sem dose universal; evitar sobrecarga de líquido/hiponatremia

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Medir ou estimar taxa de suor; cuidado em hipertensão, doença renal/cardiovascular e pediatria.

EXEMPLOS NO MERCADO

**COMPARATIVO DE ELETRÓLITOS**  
Quantidade de eletrólitos por porção (1 sachê/stick)

**LIQUIDZ**  
Power Hydration  
(sachê 5 g)

654 mg de eletrólitos por sachê

SABOR LIMONADA TROPICAL

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Porção: 5 g (1 sachê) |         |
| Sódio                 | 354 mg  |
| Potássio              | 235 mg  |
| Magnésio              | 65 mg   |
| Cálcio                | 10 mg   |
| Cloreto               | 275 mg  |
| Vitamina C            | 45 mg   |
| Manganês              | 0,23 mg |
| Cromo                 | 3,5 µg  |
| Molibdênio            | 4,5 µg  |
| Selênio               | 3,4 µg  |
| Zinco                 | 1,4 mg  |

**ESSENTIAL NUTRITION**  
HydroLift  
(pó - 1,8 g)

1138 mg de eletrólitos por sachê

SABOR NEUTRO

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Porção: 1,8 g (1 sachê) |         |
| Sódio                   | 230 mg  |
| Potássio                | 166 mg  |
| Magnésio                | 40 mg   |
| Cálcio                  | 50 mg   |
| Cloreto                 | 275 mg  |
| Vitamina C              | 45 mg   |
| Manganês                | 0,23 mg |
| Cromo                   | 3,5 µg  |
| Molibdênio              | 4,5 µg  |
| Selênio                 | 3,4 µg  |
| Zinco                   | 1,4 mg  |

**DOBRO**  
Hidra  
(sachê 7 g)

634 mg de eletrólitos por sachê

SABOR LIMÃO

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Porção: 7 g (1 sachê) |        |
| Sódio                 | 311 mg |
| Potássio              | 129 mg |
| Magnésio              | 63 mg  |
| Cálcio                | 0 mg   |
| Cloreto               | —      |
| Vitamina C            | 0 mg   |
| Manganês              | 0 mg   |
| Cromo                 | 0 µg   |
| Molibdênio            | 0 µg   |
| Selênio               | 0 µg   |
| Zinco                 | 0 mg   |

**DUX**  
Hydro Lite  
(pó - 23 g)

638 mg de eletrólitos por porção

SABOR LIMÃO

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Porção: 23 g (1 dosador) |        |
| Sódio                    | 222 mg |
| Potássio                 | 55 mg  |
| Magnésio                 | 0 mg   |
| Cálcio                   | 180 mg |
| Cloreto                  | —      |
| Vitamina C               | 0 mg   |
| Manganês                 | 0 mg   |
| Cromo                    | 0 µg   |
| Molibdênio               | 0 µg   |
| Selênio                  | 0 µg   |
| Zinco                    | 0 mg   |

Colágeno tipo II não desnaturado

COLÁGENO

**Formas:** Cápsulas ou comprimidos; também pode estar presente em fórmulas combinadas. Conferir se a dose declarada corresponde ao ingrediente UC-II® não desnaturado.

DOSE

40 mg/dia do colágeno tipo 2 (dose utilizada em ensaios clínicos)

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Estudado para desconforto, mobilidade e função articular, sobretudo em pessoas com osteoartrite de joelho ou desconforto associado à atividade física. Ensaios clínicos encontraram melhora em alguns desfechos de dor e função, mas os resultados não são conclusivos para todas as populações.

LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL formal estabelecido. Ensaios com 40 mg/dia não identificaram diferenças relevantes de segurança em relação ao controle; dados de longo prazo são limitados.

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Frequentemente derivado de cartilagem de frango: atenção a alergia à fonte animal. Não confundir com colágeno tipo II hidrolisado ou desnaturado. Não substitui tratamento ou avaliação clínica da osteoartrite.

EXEMPLOS NO MERCADO

Vhita



Colágeno tipo II  
40 mg

Nutrify



Colágeno tipo II  
40 mg

Eurofarma



Colágeno tipo II  
40 mg

Colágeno peptídeo VERISOL®

COLÁGENO

**Formas:** Peptídeos bioativos de colágeno em pó, sachês ou cápsulas, conforme produto. Conferir concentração por porção.

DOSE

2,5 g/dia (dose estudada; não estabelecer como dose universal)

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Peptídeos bioativos específicos estudados para parâmetros cutâneos, incluindo rugas e síntese de componentes da matriz dérmica. Ensaio clínico randomizado com 2,5 g/dia por 8 semanas observou melhora em alguns parâmetros de rugas periorculares e marcadores da matriz dérmica. Evidência promissora, mas limitada pelo número de estudos e pela especificidade do ingrediente.

LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL formal estabelecido. Avaliar alergias à fonte animal e tolerabilidade. Não substituir proteína alimentar completa em estratégias de hipertrofia.

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Não extrapolar resultados do VERISOL® para qualquer colágeno hidrolisado. Benefícios são específicos do ingrediente e dos desfechos estudados; alinhar expectativas clínicas.

EXEMPLOS NO MERCADO

Sanavita



Colágeno Verisol® – 2,5 g

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                       |     |      |
|----------------------------------------------|-----|------|
|                                              | 5 g | %VD* |
| Valor energético (kcal)                      | 18  | 1    |
| Carboidratos (g)                             | 2,1 | 1    |
| Açúcares totais (g)                          | 0   | -    |
| Açúcares adicionados (g)                     | 0   | 0    |
| Lactose (g)                                  | 0   | -    |
| Proteínas (g)                                | 2,3 | 5    |
| Sódio (mg)                                   | 10  | 1    |
| Vitamina A (µg)                              | 800 | 100  |
| Vitamina E (mg)                              | 15  | 100  |
| Vitamina C (mg)                              | 100 | 100  |
| Ácido pantotênico (mg)                       | 5   | 100  |
| Biotina (µg)                                 | 30  | 100  |
| Zinco (mg)                                   | 11  | 100  |
| Peptídeos bioativos de colágeno Verisol® (g) | 2,5 | -    |

Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras alimentares.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Nutrify



Colágeno Verisol® – 2,5 g

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                       |      |      |
|----------------------------------------------|------|------|
|                                              | 10 g | %VD* |
| Valor energético (kcal)                      | 37   | 2    |
| Carboidratos (g)                             | 0,9  | 0    |
| Proteínas (g)                                | 8,4  | 17   |
| Sódio (mg)                                   | 24   | 1    |
| Vitamina A (µg)                              | 545  | 68   |
| Vitamina D (µg)                              | 4,8  | 32   |
| Vitamina E (mg)                              | 10   | 67   |
| Vitamina C (mg)                              | 36   | 36   |
| Biotina (µg)                                 | 30   | 100  |
| Cromo (µg)                                   | 33   | 94   |
| Selênio (µg)                                 | 32   | 53   |
| Zinco (mg)                                   | 6,7  | 61   |
| Peptídeos bioativos de colágeno Verisol® (g) | 2,5  | -    |

Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras alimentares.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Essential Nutrition



Colágeno Verisol® – 2,5 g

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                       |        |      |
|----------------------------------------------|--------|------|
|                                              | 11,4 g | %VD* |
| Valor energético (kcal)                      | 27     | -    |
| Carboidratos (g)                             | 0,8    | 0    |
| Açúcares totais (g)                          | 0      | -    |
| Açúcares adicionados (g)                     | 0      | 0    |
| Lactose (g)                                  | 0      | -    |
| Políolos totais (g)                          | 0      | -    |
| Sódio (mg)                                   | 8,4    | 17   |
| Proteínas (g)                                | 106    | 5    |
| Vitamina A (µg)                              | 600    | 75   |
| Vitamina E (mg)                              | 10     | 67   |
| Vitamina C (mg)                              | 500    | 500  |
| Biotina (µg)                                 | 45     | 150  |
| Ácido hialurônico (mg)                       | 100    | -    |
| Silício (mg)                                 | 0,5    | -    |
| Peptídeos bioativos de colágeno Verisol® (g) | 2,5    | -    |

Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras alimentares.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

# Colágeno hidrolisado

COLÁGENO

Formas: Peptídeos de colágeno

## DOSE

Estudos usam frequentemente 10–25 g/d; protocolo depende do objetivo e produto

## INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Evidência emergente para alguns desfechos de pele/articulação; não substitui proteína completa para hipertrofia

## LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL formal; considerar alergias e fonte animal

## ALERTAS E INTERAÇÕES

Qualidade de evidência varia por desfecho; não extrapolar a todos os produtos.

## EXEMPLOS NO MERCADO

## Nutrify

**Colágeno hidrolisado – 20 g**  
(BODYBALANCE®)

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 20  
Porção: 22,5 g (2 dosadores)

|                          | 22,5 g | %VD* |
|--------------------------|--------|------|
| Valor energético (kcal)  | 80     | 4    |
| Carboidratos (g)         | 0      | 0    |
| Açúcares totais (g)      | 0      | 0    |
| Açúcares adicionados (g) | 0      | 0    |
| Proteínas (g)            | 20     | 40   |
| Sódio (mg)               | 56     | 3    |

Não contém quantidades significativas de carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras alimentares.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

## Puravida

**Colágeno hidrolisado – 21 g**  
(Peptídeos bioativos)

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: cerca de 20  
Porção: 23 g (1 scoop)

|                                     | 23 g | %VD* |
|-------------------------------------|------|------|
| Valor energético (kcal)             | 88   | 4    |
| Carboidratos (g)                    | 0    | 0    |
| Açúcares totais (g)                 | 0    | 0    |
| Açúcares adicionados (g)            | 0    | 0    |
| Proteínas (g)                       | 21   | 42   |
| Gorduras totais (g)                 | 0    | 0    |
| Gorduras saturadas (g)              | 0    | 0    |
| Gorduras trans (g)                  | 0    | 0    |
| Fibras alimentares (g)              | 0    | 0    |
| Sódio (mg)                          | 100  | 5    |
| Biotina (µg)                        | 38   | 127  |
| Peptídeos bioativos de colágeno (g) | 2,5  | -    |

Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras alimentares.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

## Essential Nutrition

**Colágeno hidrolisado – 14 g**  
(BODYBALANCE®)

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 30 (63,5 g)  
Porção: 15,25 g (1 colher medida)

|                          | 15,25 g | %VD* |
|--------------------------|---------|------|
| Valor energético (kcal)  | 58      | 3    |
| Carboidratos (g)         | 0       | 0    |
| Açúcares totais (g)      | 0       | 0    |
| Açúcares adicionados (g) | 0       | 0    |
| Lactose (g)              | 0       | -    |
| Polioles totais (g)      | 0       | -    |
| Proteínas (g)            | 14      | 28   |
| Sódio (mg)               | 70      | 4    |
| Vitamina C (mg)          | 250     | 250  |

Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras alimentares.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

## Vitafor

**Colágeno hidrolisado – 14 g**  
(BODYBALANCE®)

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 23  
Porção: 20 g (1 colher medida)

|                          | 20 g | %VD* |
|--------------------------|------|------|
| Valor energético (kcal)  | 61   | 3    |
| Carboidratos (g)         | 1,2  | 0    |
| Açúcares totais (g)      | 0,7  | -    |
| Açúcares adicionados (g) | 0,6  | 1    |
| Proteínas (g)            | 14   | 28   |
| Sódio (mg)               | 49   | 2    |
| Vitamina D (µg)          | 25   | 167  |
| Vitamina C (mg)          | 100  | 100  |
| Magnésio (mg)            | 63   | 15   |
| Zinco (mg)               | 11   | 100  |
| Ácido hialurônico (mg)   | 100  | -    |

Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e fibras alimentares.

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

# Coenzima Q10

SUPLEMENTO

Formas: Ubiquinona; ubiquinol

## DOSE

Não há RDA; estudos clínicos variam frequentemente 100–300 mg/d conforme condição

## INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Evidência variável desempenho esportivo, energia; não é recomendação universal

## LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL oficial estabelecido

## ALERTAS E INTERAÇÕES

Pode interagir com varfarina e anti-hipertensivos; indicação deve ser individualizada.

EXEMPLOS NO MERCADO

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vhita</b>                                                                      | <b>Puravida</b>                                                                   | <b>Ocean Drop</b>                                                                 | <b>Nutrify</b>                                                                    |
|  |  |  |  |
| Coenzima Q10<br><b>100 mg</b><br>por dose                                         | Coenzima Q10<br><b>100 mg</b><br>por dose                                         | Coenzima Q10<br><b>200 mg</b><br>por dose                                         | Coenzima Q10<br><b>100 mg</b><br>por dose                                         |

Melatonina

SUPLEMENTO

Formas: Melatonina

DOSE

Nutricionistas podem indicar uma dose baixa de apenas 0,21mg por dia.

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Alguns transtornos do ritmo circadiano/jet lag; evidência depende do problema e horário

LIMITE / SEGURANÇA

Limite máximo de 0,21mg por dia.

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

No Brasil, verificar enquadramento regulatório atual e produto. Cautela em crianças, gestação, lactação e uso concomitante de sedativos.

EXEMPLOS NO MERCADO

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sanavita</b>                                                                     | <b>Vitafor</b>                                                                      | <b>Puravida</b>                                                                     | <b>Ocean Drop</b>                                                                   |
|  |  |  |  |
| Melatonina<br><b>0,21 mg</b><br>por dose                                            | Melatonina<br><b>0,21 mg</b><br>por dose                                            | Melatonina<br><b>0,21 mg</b><br>por dose                                            | Melatonina<br><b>0,21 mg</b><br>por dose                                            |

Curcumina/cúrcuma

SUPLEMENTO

Formas: Curcuminoides; extratos de cúrcuma

DOSE

Não há dose padrão; formulações variam amplamente

## INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Estudada para sintomas inflamatórios/dor em contextos específicos; evidência heterogênea

## LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL universal; formulações biodisponíveis podem aumentar exposição

### ALERTAS E INTERAÇÕES

Cautela em doença biliar, anticoagulantes e formulações com piperina; há relatos de lesão hepática com alguns produtos.

### EXEMPLOS NO MERCADO

| DUX                                                                               | Vitafor                                                                           | Nutrify                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| Curcumina<br><b>130 mg</b><br>por dose                                            | Curcumina<br><b>130 mg</b><br>por dose                                            | Curcumina<br><b>130 mg</b><br>por dose                                            |

## L-carnitina

SUPLEMENTO

Formas: L-carnitina, L-tartarato

### DOSE

Não há RDA; usos estudados em condições específicas variam, comumente 1–3 g/d em estudos

## INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Deficiência primária/indicações médicas; evidência para emagrecimento/desempenho é limitada

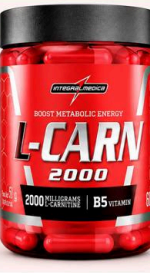
## LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL formal; doses altas causam sintomas GI/odor

### ALERTAS E INTERAÇÕES

Cautela em histórico de convulsões, doença renal e uso de varfarina; não é queimador de gordura comprovado.

### EXEMPLOS NO MERCADO

| Vitafor                                                                             | Integralmedica                                                                      | Growth                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| L-carnitina<br><b>1.384 mg</b><br>por cápsula                                       | L-carnitina<br><b>2.000 mg</b><br>por cápsula                                       | L-carnitina<br><b>2.000 mg</b><br>em 2 g de pó                                      |

# BCAA

ESPORTIVO

**Formas:** Leucina, isoleucina, valina

## DOSE

Sem dose suplementar necessária quando ingestão de proteína completa e aminoácidos essenciais é adequada

## INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Uso limitado quando proteína total é suficiente; evidência não sustenta superioridade consistente sobre proteína completa

## LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL universal estabelecido

## ALERTAS E INTERAÇÕES

Pode duplicar aminoácidos já presentes em whey/alimentos; priorizar proteína total e qualidade dietética.

## EXEMPLOS NO MERCADO

### COMPARATIVO DE BCAA



**BCAA Fort**

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção: 4 g (4 cápsulas)

| Componente        | Quantidade por porção |
|-------------------|-----------------------|
| Leucina           | 1.360 mg              |
| Isoleucina        | 973 mg                |
| Valina            | 973 mg                |
| <b>BCAA total</b> | <b>3.306 mg</b>       |
| Vitamina B6       | 1,3 mg (100% VD)      |

Valores por porção conforme rótulo informado.



**BCAA 2400**

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção: 2,4 g (4 cápsulas)

| Componente        | Quantidade por porção |
|-------------------|-----------------------|
| Leucina           | 980 mg                |
| Isoleucina        | 710 mg                |
| Valina            | 710 mg                |
| <b>BCAA total</b> | <b>2.400 mg</b>       |

Valores por porção conforme rótulo informado.



**BCAA 2044 mg**

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção: 2,96 g (4 cápsulas)

| Componente        | Quantidade por porção |
|-------------------|-----------------------|
| Leucina           | 1.022 mg              |
| Isoleucina        | 511 mg                |
| Valina            | 511 mg                |
| <b>BCAA total</b> | <b>2.044 mg</b>       |
| Vitamina B6       | 1,3 mg (100% VD)      |

Valores por porção conforme rótulo informado.

# Fitoesteróis

SUPLEMENTO

**Formas:** Esteróis/estanoís vegetais

## DOSE

Cerca de 1,5–3 g/d em alimentos fortificados/estudos para reduzir LDL

## INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Redução modesta de LDL como adjuvante alimentar em alguns pacientes

## LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL formal universal

## ALERTAS E INTERAÇÕES

Não substitui terapia indicada para risco cardiovascular; pode reduzir carotenoides; rara sitosterolemia é contraindicação.

EXEMPLOS NO MERCADO

ACHÉ



Collestra

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL  |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Porção: 1 cápsula       |                        |
| Componente              | Quantidade por cápsula |
| Ésteres de fitoesteróis | 650 mg                 |

Quantidade informada conforme dados fornecidos.

DUPLOSTAT



DuploStat

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL |                        |
|------------------------|------------------------|
| Porção: 1 cápsula      |                        |
| Componente             | Quantidade por cápsula |
| Fitoesteróis           | 800 mg                 |

Quantidade informada conforme dados fornecidos.

MAXINUTRI



Fitolip

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL |                        |
|------------------------|------------------------|
| Porção: 1 cápsula      |                        |
| Componente             | Quantidade por cápsula |
| Fitoesteróis           | 800 mg                 |

Quantidade informada conforme dados fornecidos.

Luteína; zeaxantina

SUPLEMENTO

Formas: Luteína; zeaxantina

DOSE

Não há RDA; AREDS2 usa 10 mg luteína + 2 mg zeaxantina em pacientes selecionados

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Formulação AREDS2 reduz progressão em determinados pacientes com degeneração macular relacionada à idade; não é para todos

LIMITE / SEGURANÇA

Sem UL formal estabelecido

ALERTAS E INTERAÇÕES

Indicação oftalmológica específica; não substitui avaliação oftalmológica nem é prevenção universal.

EXEMPLOS NO MERCADO

OCEAN DROP



Luteína e Zeaxantina

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                                 |                       |      |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|------|
| Porções por embalagem: 60<br>Porção: 0,5 g (1 cápsula) |                       |      |
| Componente                                             | Quantidade por porção | %VD* |
| Valor energético (kcal)                                | -                     | -    |
| Carboidratos (g)                                       | -                     | -    |
| Proteínas (g)                                          | -                     | -    |
| Gorduras totais (g)                                    | -                     | -    |
| Sódio (mg)                                             | -                     | -    |
| Vitamina A (µg)                                        | 600                   | 75   |
| Luteína (mg)                                           | 10                    | -    |
| Zeaxantina (mg)                                        | 2                     | -    |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, sódio.

\*Valores por porção conforme rótulo informado.

VITAFOR



Omegafor Vision

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                                 |                       |      |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|------|
| Porções por embalagem: 30<br>Porção: 3 g (12 cápsulas) |                       |      |
| Componente                                             | Quantidade por porção | %VD* |
| Valor energético (kcal)                                | 24                    | 5    |
| Proteína (g)                                           | 0                     | 0    |
| N. ácido L. lisina (mg)                                | 60                    | -    |
| Cistina (mg)                                           | 44                    | -    |
| Gorduras totais (g)                                    | 1,5                   | 2    |
| Gorduras saturadas (g)                                 | 0,4                   | 2    |
| Gorduras trans (g)                                     | 0                     | 0    |
| Gorduras monoinsaturadas (g)                           | 0,2                   | 1    |
| Gorduras poli-insaturadas (g)                          | 0,9                   | 5    |
| Ômega 3 (mg)                                           | 440                   | 11   |
| EPA (mg)                                               | 264                   | -    |
| DHA (mg)                                               | 176                   | -    |
| Vitamina A (µg)                                        | 120                   | 17   |
| Vitamina C (mg)                                        | 15                    | 30   |
| Vitamina B12 (µg)                                      | 2,4                   | 100  |
| Niavina (mg)                                           | 120                   | -    |
| Luteína (mg)                                           | 20                    | -    |
| Zeaxantina (mg)                                        | 2                     | -    |

Valores por porção conforme rótulo informado.

\*% Valores Diários baseados na porção.

ESSENTIAL NUTRITION



Omega Vision

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                                       |                       |      |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------|------|
| Porções por embalagem: 30 (60 g)<br>Porção: 2 g (2 cápsulas) |                       |      |
| Componente                                                   | Quantidade por porção | %VD* |
| Valor energético (kcal)                                      | 10                    | 2    |
| Gorduras totais (g)                                          | 1,1                   | 2    |
| Gorduras saturadas (g)                                       | 0                     | 0    |
| Gorduras trans (g)                                           | 0                     | -    |
| Gorduras monoinsaturadas (g)                                 | 0                     | -    |
| Gorduras poli-insaturadas (g)                                | 1,0                   | -    |
| EPA (mg)                                                     | 200                   | -    |
| DHA (mg)                                                     | 590                   | -    |
| Calcônio (mg)                                                | 0                     | -    |
| Vitamina A (mcg)                                             | 360                   | 60   |
| Vitamina C (mg)                                              | 100                   | 20   |
| Vitamina E (mg)                                              | 50                    | 100  |
| Cálcio (mg)                                                  | 480                   | 50   |
| Zinco (mg)                                                   | 7,5                   | 100  |
| Asparagina (mg)                                              | 1,0                   | -    |
| Luteína (mg)                                                 | 20                    | -    |
| Zeaxantina (mg)                                              | 2,0                   | -    |

Valores por porção conforme rótulo informado.

\*% Valores Diários baseados na porção.

Vitamina D + cálcio

SUPLEMENTO

Formas: Combinação variável

DOSE

Calcular lacuna alimentar e necessidade de vitamina D separadamente

INDICAÇÃO / EVIDÊNCIA CLÍNICA

Pessoas com ingestão insuficiente/risco ósseo conforme avaliação; não prescrever automaticamente para todos

LIMITE / SEGURANÇA

Somar limites de cada componente e todas as fontes

**ALERTAS E INTERAÇÕES**

Verificar duplicidade com multivitamínicos e risco de hipercalcemia/nefrolitíase.

EXEMPLOS NO MERCADO

**COMPARATIVO DE CÁLCIO E VITAMINA D**

**MYRALIS (DPrev)**



**DPrev Cálcio**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 1,679 g (1 comprimido)  
Porções por embalagem: 60

| Componente         | Quantidade por porção | %VD* |
|--------------------|-----------------------|------|
| Cálcio             | 260 mg                | 26%  |
| Magnésio           | 65 mg                 | 25%  |
| Vitamina D3        | 1.000 UI              | 500% |
| Vitamina K2 (MK-7) | 55 mcg                | 85%  |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

Valores por porção conforme rótulo informado.

% Valores Diários fornecidos pela porção.

**MARJAN FARMA (Caldê Max)**



**Caldê Max**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 3 g (2 comprimidos)  
Porções por embalagem: 30 (60 g)

| Componente  | Quantidade por porção                                | %VD* |
|-------------|------------------------------------------------------|------|
| Cálcio      | 600 mg<br>(equivalente a 600 mg de cálcio elementar) | 120% |
| Vitamina D3 | 2.000 UI                                             | 400% |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

Valores por porção conforme rótulo informado.

% Valores Diários fornecidos pela porção.

**ADDERA (Addera Cal)**



**Addera Cal**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 1,545 g (1 comprimido)  
Porções por embalagem: 30

| Componente | Quantidade por porção | %VD*  |
|------------|-----------------------|-------|
| Cálcio     | 250 mg                | 25%   |
| Magnésio   | 64 mg                 | 25%   |
| Vitamina D | 50 mcg (2.000 UI)     | 1000% |
| Vitamina K | 100 mcg               | 154%  |

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

Valores por porção conforme rótulo informado.

% Valores Diários fornecidos pela porção.

Fontes

ANVISA – Ingredientes autorizados para suplementos

Fonte regulatória brasileira para constituintes, populações, limites e alegações autorizadas; conferir atualização vigente.

ANVISA – Como saber se suplemento está autorizado

Verificar regularização/notificação/registro no sistema da Anvisa; não presumir regularidade pela marca.

ANVISA – Perguntas frequentes

Suplementos alimentares não são medicamentos e não podem prometer tratar, prevenir ou curar doenças.

NIH ODS – Vitaminas e minerais

Fact sheets para profissionais: necessidades, fontes, interações, limites superiores e evidência.

NIH ODS – Todas as fichas de suplementos

Fichas para vitaminas, minerais, botânicos, probióticos e suplementos esportivos.

ISSN – Creatina

Posicionamento científico sobre eficácia e segurança da creatina.

ISSN – Proteína e exercício

Posicionamento sobre proteína e exercício.

ISSN – Cafeína

Posicionamento sobre cafeína e desempenho.

---

### **OMS – Redução de sódio**

Referência de saúde pública para ingestão de sódio.

---

### **ESPEN – Diretrizes de nutrição clínica**

Diretrizes por população e condição clínica.

---

### **AIS – Suplementos esportivos**

Framework de suplementos esportivos e avaliação de evidência.

---

### **Monash University – FODMAP**

Recursos sobre FODMAPs e sintomas gastrointestinais.

---

Dra. Aline David · CRN3 2818-7    contato@draalinedavid.com.br

Material educacional para nutricionistas e estudantes de nutrição. Não substitui avaliação individual, diagnóstico, prescrição, diretrizes locais ou o rótulo vigente. Marcas aparecem como exemplos de mercado, não como indicação; confira a dose no rótulo atual de cada produto.