

SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS. ¿PARA QUIÉN?

- Para personas que sigan una **dieta muy baja en calorías**.
- Para personas que estén intentando **perder peso**.
- Para quienes tengan **necesidades dietéticas especiales**, como durante el embarazo o la lactancia, que aumenta la cantidad diaria recomendada que hay que tomar, de ahí que suele aconsejarse en estos grupos algún suplemento.

- Además en algunas enfermedades o trastornos se incrementa la necesidad de alguna vitamina en especial.

a) Una dificultad para tomar las grasas disminuye la disponibilidad de las vitaminas liposolubles, mientras que una carencia del factor intrínseco requiere inyecciones de vitamina B12.

b) La intolerancia a ciertos alimentos, como la leche, puede limitar la ingesta de varias vitaminas importantes, como la riboflavina y la vitamina D.

c) Los medicamentos que tomamos para tratar o prevenir una enfermedad también pueden causar problemas, como los antibióticos, que destruyen las bacterias intestinales y hacen descender la producción de vitamina K. En estos casos los médicos suelen recetar vitaminas específicas.



A PRUEBA

GARMIN EDGE 800 DEPORTE: MTB / CICLISMO



Lo que más nos ha gustado.

Múltiples configuraciones, software gratuito, conexión a dispositivos ANT+, pantalla táctil y a color, y medición de velocidad sin sensor.

Lo que menos nos ha gustado. No incluye mapas topográficos ni cinta de pulsómetro en su versión más simple.

Precio: 399 euros

■ **Amplias funciones.** Además de velocidad actual, velocidad media, velocidad máxima, cadencia, distancia, etc (que trabaja con o sin sensor), dispone de la función pulsómetro que gracias a la tecnología ANT+ lo hace compatible con casi cualquier cinta de pulsómetro. De todas maneras la función principal del Edge 800 es su función GPS, que permite guardar o cargar rutas para realizar, mostrando en todo momento la ruta en pantalla, perfil, rumbo o altitud. Mediante el software gratuito BaseCamp puedes crear rutas y cargarlas al dispositivo.

■ **Pantalla intuitiva y táctil.** De lo primero que nos percatamos es que la pantalla es táctil, de fácil manejo, arrastrando hacia un lado u otro podemos cambiar de página de datos, incluso portando guantes. En color, retroiluminada y con un brillo que se ve tanto de día como de noche, se puede configurar para que automáticamente se apague la luz sin perder la visión de los datos, y tocando de nuevo se vuelve a encender. Toda la información que te puedas imaginar la condensamos en cuatro páginas: temporizador, trayecto del GPS, Virtual Partner (para "picarte") y perfil del recorrido.

■ **Tamaño.** Para los que venimos del mundo del ciclismo, su tamaño nos puede parecer considerable y similar al de un móvil, a primera vista. Acostumbrados a llevar un pequeño pulsómetro o cuentakilómetros. Pero es mucho más de lo que habíamos probado hasta el momento. Un auténtico GPS y entrenador personal.

Desodorante para pies de acción prolongada

PODOLIGHT[®]
DERMO SKIN

*"Elimina el mal olor
durante semanas"*



BRISSAS



BRISSAS, S.A. • C/ Electricistas, 20 • Parque Industrial Pinares Llanos • 28670 Villaviciosa de Odón (Madrid)
Telfs: 91 601 44 85 • Fax: 91 616 32 53 • Web: www.brissas.com • email: brissas@brissas.com
Reg. Mercantil de Madrid. Tomo 26, folio 35, hoja M-534. • N.I.F. A-79327771