



## TABLA COMPARATIVA DE CAPSULAS DE ALGA ESPIRULINA MARCA AGROCAMPO Y OTRAS MARCAS

Datos por una capsula de 500 mg			
Componente	Marca agrocampo (mg)	Otras marcas (mg)	Comentarios
Proteína	300	200	Principal componente; calidad afecta digestibilidad.
Ficocianina	50	15	Pigmento clave, potente antioxidante.
Clorofila	5	1	Indicador de frescura y procesamiento.
Carotenoides	2	0.5	Incluye beta-caroteno (provitamina A).
Ácido $\gamma$ -linolénico	5	1	Ácido graso beneficioso para inflamación.
Vitamina B1 (Tiamina)	0.15	0.05	Energía celular.
Vitamina B2 (Riboflavina)	0.25	0.10	Metabolismo energético.
Vitamina B12	0.002	0.0005	Alta calidad puede tener formas más biodisponibles.
Vitamina E (tocoferol)	0.20	0.05	Antioxidante.
Hierro	1.5	0.5	Alta biodisponibilidad en espirulina buena.
Calcio	2.0	1.0	Menor en comparación con lácteos, pero útil.
Magnesio	3.0	1.0	Cofactor enzimático.
Potasio	5.0	2.0	Balance electrolítico.
Zinc	0.3	0.1	Inmunidad.
SOD (enzima antioxidante)	0.01	0.002	Superóxido dismutasa: más alta en espirulina fresca.