



Guía básica de Suplementos Alimenticios: Beneficios y Recomendaciones

Introducción

En la búsqueda de mejorar la salud y el rendimiento físico, los suplementos nutricionales han ganado popularidad como aliados clave. Con una oferta cada vez más amplia y accesible, es común preguntarse cuáles son los suplementos más efectivos y cómo pueden beneficiar al organismo.

Es en consulta o por privado cuando recurrentemente se me pregunta por el tema de suplementación y veo el gran interés que hay detrás de todo este mundo.

Por este motivo, he decidido elaborar esta guía para proporcionar un panorama claro y conciso de los 13 suplementos más utilizados, abarcando desde los básicos imprescindibles hasta aquellos que pueden ser más específicos según las necesidades individuales.

Sé que hay muchos más suplementos pero me he limitado a hablarlos de los que tienen mayor respaldo científico y los que, según mi experiencia, son por los que más se pregunta/consume la gente.

Consideraciones Generales

Esta guía está diseñada para ayudarte a comprender mejor cuándo y por qué podrías necesitar ciertos suplementos, pero siempre te en cuenta los siguientes puntos:

1. Consulta con un Profesional: es fundamental consultar dietista o nutricionista antes de comenzar a tomar suplementación, especialmente si tienes alguna condición médica preexistente o estás tomando otros medicamentos.
2. Calidad del Suplemento: Asegúrate de elegir suplementos de alta calidad y procedentes de marcas de confianza. Ten en cuenta que los suplementos no pasan controles de calidad tan severos como los alimentos, por lo que es muy sencillo “engañar” al consumidor. Quizás en otro momento os hable de esto y trate cómo escoger un buen suplemento.
3. Dosis: Sigue siempre las dosis recomendadas en el envase, salvo indicación contraria por parte de un profesional de la salud.

Información adicional

- Si te interesa el mundo de los suplementos y quieres profundizar en el tema, te recomiendo que ojees la web de [examine](#), un lugar de confianza donde puedes encontrar toda la información sobre nutrición y suplementos.
- Si has recibido este documento y quieres saber más de mi, te invito a entrar a mi canal de difusión gratuito, donde comparto mucha información relacionada con la mejorar de la salud. [ENTRAR AL CANAL](#)
- Si tienes alguna duda o sugerencia, puedes escribirme a hola@antoniovalverdefit.com estaré encantado de leerte.



1. Multivitamínicos

- **Beneficios:**

- Complementan la dieta al proporcionar vitaminas y minerales esenciales.
- Ayudan a cubrir deficiencias nutricionales.
- Pueden mejorar la energía y el bienestar general.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarlos:**

- En caso de una dieta desequilibrada o restrictiva, durante el embarazo o la lactancia, o en personas mayores con necesidades nutricionales específicas.

No tomar porqué si, ya que pueden acarrear problemas. Si tienes déficit de un nutriente específico, lo ideal es tomar ese nutriente del que tienes valores más bajos. Los multivitamínicos genéricos en personas sanas, no suelen ser recomendables.

- **Cómo Tomarlos:**

- Preferiblemente con las comidas para mejorar la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

2. Vitamina D

- **Beneficios:**

- Ayuda a mantener huesos y dientes saludables al facilitar la absorción de calcio.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Puede mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarla:**

- Durante los meses de invierno, en personas con exposición limitada al sol, o en individuos con deficiencia comprobada de vitamina D. Una buena pauta recomendada podría ser durante los meses de octubre a marzo.

- **Cómo Tomarla:**

- Preferiblemente con una comida que contenga grasa para mejorar su absorción.

3. Omega-3 (Ácidos Grasos)

- **Beneficios:**

- Contribuye a la salud cardiovascular.
- Mejora la función cerebral y puede reducir los síntomas de depresión.
- Ayuda a reducir la inflamación.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarlos:**

- Si no consumes pescado azul regularmente (2-3 veces por semana), o si tienes niveles altos de triglicéridos. Cuidado con el consumo de pescado azul grande, ya que tiene mucho contenido en metales pesados.

- **Cómo Tomarlos:**

- Con las comidas para evitar problemas digestivos y mejorar la absorción.

4. Magnesio

- **Beneficios:**

- Promueve la función muscular y nerviosa.
- Ayuda a mantener niveles normales de presión arterial.
- Mejora la calidad del sueño y reduce el estrés.

- **Recomendaciones:**



- **Cuándo Tomarlo:**

- Si experimentas calambres musculares, fatiga, o dificultades para dormir, o en casos de dietas bajas en magnesio. Se dice que actualmente, el 80% de la población no llega al 80% de la cantidad diaria recomendada.

- **Cómo Tomarlo:**

- En la noche, para aprovechar sus efectos relajantes.

5. Calcio

- **Beneficios:**

- Esencial para la salud ósea y dental.
- Ayuda en la contracción muscular y en la coagulación de la sangre.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarlo:**

- En casos de riesgo de osteoporosis, menopausia, o dietas bajas en calcio.

- **Cómo Tomarlo:**

- Dividido en dosis más pequeñas a lo largo del día para mejorar la absorción. No tomar con suplementos de hierro al mismo tiempo, ya que puede interferir con la absorción de ambos.

6. Vitamina C

- **Beneficios:**

- Potente antioxidante que protege las células del daño.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la absorción del hierro de fuentes vegetales.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarla:**

- Durante los meses de invierno, en personas con sistemas inmunológicos debilitados, o en fumadores.

- **Cómo Tomarla:**

- Con alimentos para mejorar la absorción y reducir el riesgo de irritación gástrica.

7. Probióticos

- **Beneficios:**

- Promueven un equilibrio saludable de bacterias en el intestino.
- Pueden mejorar la digestión y reducir problemas gastrointestinales como el síndrome del intestino irritable.
- Fortalecen el sistema inmunológico.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarlos:**

- Después de un tratamiento con antibióticos, si tienes problemas digestivos, o para mantener la salud intestinal.

- **Cómo Tomarlos:**

- Preferiblemente con el estómago vacío o según las instrucciones del producto.

8. Proteína en Polvo

- **Beneficios:**

- Ayuda en la construcción y reparación muscular.
- Es útil para alcanzar objetivos de ingesta proteica diaria, especialmente en deportistas o



personas con necesidades elevadas.

- **Recomendaciones:**
- **Cuándo Tomarla:**

- Después de entrenamientos intensos, o si tienes dificultades para consumir suficientes proteínas a través de la dieta.

- **Cómo Tomarla:**

- Mezclada con agua, leche o en batidos, generalmente después del ejercicio.

9. Hierro

- **Beneficios:**

- Esencial para la producción de hemoglobina y el transporte de oxígeno en el cuerpo.
- Previene la anemia ferropénica.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarlo:**

- Si tienes deficiencia de hierro, anemia, o en mujeres con menstruaciones abundantes.

- **Cómo Tomarlo:**

- Con el estómago vacío o con un vaso de jugo de naranja para mejorar la absorción. Evitar tomarlo junto con calcio o productos lácteos.

10. Vitamina B12

- **Beneficios:**

- Ayuda en la formación de glóbulos rojos y en la función cerebral.
- Es clave para la producción de energía.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarla:**

- En dietas vegetarianas o veganas, en personas mayores, o si tienes una deficiencia diagnosticada.

- **Cómo Tomarla:**

- Preferiblemente por la mañana y, en algunos casos, sublingual para una mejor absorción.

11. Glutamina

- **Beneficios:**

- Recuperación Muscular: Ayuda en la reparación y recuperación muscular después del ejercicio intenso.

- Salud Digestiva: Mantiene la integridad de la mucosa intestinal, lo que es beneficioso para la salud digestiva y puede prevenir problemas como el síndrome del intestino permeable.

- Fortalecimiento del Sistema Inmunológico: Actúa como fuente de energía para las células inmunitarias, lo que puede fortalecer el sistema inmunológico.

- Equilibrio del Nitrógeno: Ayuda a mantener un equilibrio positivo de nitrógeno en el cuerpo, lo cual es esencial para la síntesis de proteínas y el crecimiento muscular.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarla:**

- Después de entrenamientos intensos, especialmente si practicas deportes de resistencia o muy demandantes. También es útil en periodos de estrés físico o mental elevado, o en personas con problemas digestivos, ya que tiene la capacidad de ayudar a reparar la pared intestinal.

- **Cómo Tomarla:**

- Generalmente se recomienda tomarla después del ejercicio y/o antes de dormir.



12. Melatonina

- **Beneficios:**

- Mejora del Sueño: Regula el ciclo sueño-vigilia, facilitando el inicio y la calidad del sueño.
- Jet Lag: Ayuda a reducir los síntomas del jet lag al re-sincronizar el reloj biológico después de viajes largos a través de varias zonas horarias.
- Reducción del Estrés: Puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad relacionados con problemas de sueño.
- Propiedades Antioxidantes: Aunque es más conocida por sus efectos sobre el sueño, la melatonina también tiene propiedades antioxidantes que pueden proteger las células del daño.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarla:**

- Si tienes dificultades para conciliar el sueño, problemas de insomnio, o si necesitas ajustar tu ciclo de sueño debido a cambios de horario, como en el caso de jet lag o trabajo en turnos nocturnos.

- **Cómo Tomarla:**

- Se recomienda tomarla 30 minutos a 1 hora antes de acostarse. La dosis varía entre 1 y 5 mg, dependiendo de la persona y el motivo del uso. Es importante no abusar de este suplemento, ya que un uso excesivo o prolongado podría afectar la producción natural de melatonina.

13. Creatina

- **Beneficios:**

- Mejora del Rendimiento Físico: Aumenta la producción de energía (ATP) durante ejercicios de alta intensidad y corta duración, lo que puede mejorar la fuerza, la potencia y el rendimiento atlético.
- Aumento de Masa Muscular: Contribuye al incremento de la masa muscular magra al mejorar la capacidad para realizar entrenamientos más intensos y con mayor volumen.
- Mejora de la Recuperación Muscular: Puede reducir el daño muscular y la inflamación después del ejercicio, facilitando una recuperación más rápida.
- Beneficios Cognitivos: Algunos estudios sugieren que la creatina también puede mejorar la función cognitiva, especialmente en condiciones de fatiga o estrés mental.

- **Recomendaciones:**

- **Cuándo Tomarla:**

- Es ideal para quienes practican deportes de fuerza, como levantamiento de pesas, culturismo, crossfit, o deportes que requieren explosividad sprints. También es beneficiosa durante períodos de entrenamiento intensivo.

- **Cómo Tomarla:**

- Fase de Carga (opcional): Durante los primeros 5-7 días, se recomienda tomar 20 gramos de creatina divididos en 4 dosis diarias (5 gramos cada una). Esta fase no es obligatoria, pero puede ayudar a saturar los músculos con creatina más rápidamente.
 - Mantenimiento: Después de la fase de carga, tomar 3-5 gramos de creatina al día es suficiente para mantener los niveles elevados de creatina en los músculos.
- Otra opción sería tomar 0,1g por kilo de peso. Por ejemplo, para un varón de 70 kilos, la dosis sería 7g/día.

- Con o Sin Comida: La creatina puede tomarse en cualquier momento del día, aunque algunos estudios sugieren que tomarla junto con una comida rica en carbohidratos y proteínas puede mejorar su absorción. También puede ser útil tomarla después del ejercicio para maximizar los beneficios de recuperación. Aunque como te comento, no lo hagas difícil, tómala cuando mejor te venga.