HEALTH
by Marta López

SUPLEMENTACIÓN

Qué tiene evidencia, qué es marketing y cómo tomarlo con seguridad.

Nivel 1 · sólida

Nivel 2 · según tu caso

Nivel 3 · casos concretos

Regla de la cafeína

Marta López
Coach de nutrición y entrenamiento

@healthbymartalopez

La base va primero

La suplementación no es obligatoria. La base siempre es la misma: alimentación, descanso y un entrenamiento bien estructurado. Si eso no está en su sitio, ningún suplemento lo va a compensar.

Dicho esto, con mucha carga de entreno o un objetivo concreto, algunos suplementos sí ayudan. La idea no es tomarlo todo, sino saber qué tiene evidencia y qué es marketing. Por eso están ordenados por niveles.

01

Nivel 1

Evidencia sólida: proteína, creatina y cafeína.

02

Nivel 2

Útiles según tu caso: omega-3, magnesio, electrolitos, geles...

03

Nivel 3

Efecto pequeño o para casos concretos.

IMPORTANTE

Antes de tomar cualquier suplemento, consúltalo con tu médico si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna patología.

Regla de la cafeína

Suma toda la cafeína del día: café (80-100 mg por taza), preentreno, cápsulas, geles con cafeína y refrescos de cola. **El total nunca debe pasar de 400 mg** (200 mg si estás embarazada), y no la tomes en las 6-8 horas antes de dormir.

CÓDIGO HEALTHML

Yo trabajo con Prozis y, con el código **HEALTHML**, tienes un 10 % extra y regalos que cambian cada mes. Es una marca con muy buena relación calidad-precio y, usando este código, además me ayudas a mí. Aunque tú puedes usar la marca que quieras y que más te guste.

Nivel 1 · Evidencia sólida

Proteína en polvo

Whey isolate · Whey · Vegetal

PARA QUÉ	Te ayuda a llegar a tu proteína del día de forma práctica. Es comida en otro formato.
DOSIS	La que ponga tu plan, normalmente 20-40 g por toma.
CUÁNDO	Cuando te venga mejor. Lo importante es la proteína total del día.
NOTA REALISTA	No es mejor que el pollo, los huevos o el pescado, ni engorda o adelgaza por sí sola.

Creatina

Creapure

PARA QUÉ	Es uno de los suplementos con más evidencia. Mejora la fuerza, la potencia y la recuperación en esfuerzos cortos e intensos.
QUÉ HACE	Llena tus reservas de fosfocreatina, la energía más rápida del músculo.
DOSIS	**3-5 g al día**, todos los días, entrenes o no. Da igual el momento; lo importante es la constancia.
NOTA REALISTA	Puede subir 0,5-1 kg la báscula al principio por agua dentro del músculo. No es grasa ni retención. No es un esteroide y es segura en personas sanas.

Cafeína

200 mg

PARA QUÉ	Más energía, foco y rendimiento, y menos sensación de cansancio.
DOSIS	1 cápsula (200 mg) o media si eres sensible. Un café lleva unos 80-100 mg.
CUÁNDO	45-60 minutos antes de entrenar. Evita la tarde y la noche para no empeorar el sueño.
NOTA REALISTA	Funciona mejor si no la tomas a diario. **Nunca más de 400 mg al día en total.** Puede dar nervios, taquicardia o ansiedad en personas sensibles.

Nivel 2 · Útiles según tu caso

Omega-3

EPA Plus

PARA QUÉ	Salud cardiovascular. Interesante si no comes pescado azul 2 veces por semana.
DOSIS	Que sume 1-2 g de EPA + DHA (mira la etiqueta, no el "aceite total").
CUÁNDO	Con una comida que lleve grasa, los días que no tomes pescado azul.
NOTA REALISTA	Es un apoyo, no un antiinflamatorio mágico. Si tomas anticoagulantes, consúltalo antes.

Magnesio

Bisglicinato

PARA QUÉ	Función muscular y nerviosa. Puede ayudar si comes poca verdura, legumbre y frutos secos, o si tienes calambres.
DOSIS	Hasta 250 mg de magnesio elemental al día en suplemento (la etiqueta lo indica). Por la noche.
NOTA REALISTA	Si tu dieta ya es rica en magnesio, el efecto será pequeño. Más dosis puede dar diarrea.

Electrolitos

Energy Electrolytes

PARA QUÉ	Reponer el sodio y los minerales que pierdes con el sudor.
CUÁNDO	Entrenos de más de 60-90 minutos, con calor o si sudas mucho. 1 cápsula antes o durante, con agua.
NOTA REALISTA	No hace falta en entrenos cortos. No sustituye beber agua ni usar sal en las comidas. Si tienes problemas de tiroides o tensión alta, revisa la etiqueta con tu médico.

Geles

Energy Gel

PARA QUÉ	Energía rápida en entrenos o competiciones largas.
DOSIS	Cada gel aporta unos 29 g de hidratos. En esfuerzos de más de 75-90 minutos, 1-2 geles por hora con agua.
NOTA REALISTA	Pruébalos siempre en entrenos antes de usarlos en una competición. No hacen falta en fuerza ni en sesiones cortas.

Vitamina D, hierro y B12

D Y HIERRO	Solo si una analítica muestra que están bajos, y en la dosis que te indiquen. Tomarlos sin necesidad no aporta nada y el hierro en exceso es perjudicial.
B12	Imprescindible si tu alimentación es vegana.

Nivel 3 · Casos concretos

Preentreno

Big Shot · Energy Charge

PARA QUÉ	Más activación antes de entrenar. Su efecto viene sobre todo de la cafeína. Energy Charge, además, lleva hidratos y electrolitos para sesiones largas tipo Hyrox o tiradas.
DOSIS	1 dosis 30-60 minutos antes. Nunca por la tarde-noche.
NOTA REALISTA	Cuenta su cafeína en tu total del día. No lo combines con cápsulas de cafeína ni quemagrasas.

Mass gainer

Xtreme Mass Gainer

PARA QUÉ	Solo si te cuesta de verdad llegar a tus calorías comiendo. La cantidad te la indico en tu plan.
NOTA REALISTA	Casi todo es hidrato rápido. Es más barato y saciante un batido casero de avena, plátano, leche y proteína.

Colágeno

Concentrado

PARA QUÉ	Apoyo a tendones y articulaciones en deportes de impacto.
NOTA REALISTA	Los estudios usan 10-15 g de colágeno o gelatina con vitamina C, 30-60 minutos antes de entrenar. Las cápsulas aportan bastante menos. No cuenta como proteína de tu plan. Cuidado si tienes alergia al pescado.

Isoflavonas de soja

Isoflavonas

PARA QUÉ	Pueden suavizar sofocos y otros síntomas leves de la perimenopausia y la menopausia.
DOSIS	40-80 mg al día, con comida y de forma constante (efecto a las 4-12 semanas).
IMPORTANTE	No las tomes si tienes o has tenido cáncer hormonodependiente sin supervisión médica. No sustituyen un tratamiento.

Carbón activado

Cápsulas

PARA QUÉ	Gases puntuales después de comidas pesadas.
DOSIS	1 g unos 30 minutos antes y 1 g después de esa comida. Uso puntual.
MUY IMPORTANTE	Sepáralo al menos 2 horas de medicamentos y anticonceptivos, porque puede restarles efecto.

Lo que no te recomiendo de entrada

Te los explico porque te los vas a encontrar. Su efecto es pequeño comparado con su precio o tiene precauciones importantes.

Quemagrasas

Xcess: su efecto es básicamente cafeína (unos 100 mg por cápsula). Si lo usas, nunca más de 1-2 cápsulas y nunca junto a preentreno o cafeína. Una taza de café hace lo mismo por menos dinero.

Control de apetito

Appetite Control: la fibra (glucomanano) puede saciar un poco si la tomas con mucha agua. Lo mismo consigues con verdura, legumbre y proteína en cada comida.

Té verde EGCG

EGCG: el efecto sobre la grasa es mínimo y la EFSA ha advertido de daño hepático con dosis altas de EGCG en suplemento. Mejor tómate el té.

Ashwagandha

Extracto: puede ayudar algo con el estrés y el sueño, pero hay casos descritos de daño hepático y algunas autoridades europeas la han desaconsejado. Nunca en embarazo, lactancia, problemas de tiroides o enfermedad autoinmune. Si te interesa, háblalo antes con tu médico.

Opciones dulces y desayunos alternativos

No son suplementos: son alimentos y entran en tu plan como cualquier otro. Pregúntame y te digo por qué opción de tu plan cambiarlos.

Dulces

gofres proteicos · barritas Zero · chocolate Zero · Choco Butter Duo

Toppings

Protein Puffies · cacahuetes con chocolate · crema de pistacho · crema de cacahuete · crema de anacardos

Desayunos

brownie proteico · pancakes de avena · mug cake · muesli choco-coco · muesli choco-caramelo · copos de maíz proteicos · porridge Whey Oats

Código HEALTHML

10 % extra y regalos que cambian cada mes. Recuerda que puedes preguntarme por cualquier producto de otra marca para sumarlo a tu plan.

Marta López · Coach de nutrición y entrenamiento · @healthbymartalopez