DAYXGUÍADESUPLEMENTOS

Tu guía de suplementos

Rumbo claro. Plan sencillo. Estés donde estés.

Gimnasio, hotel, viaje en coche o aeropuerto: con tu organizador de 7 días llevas tu rutina contigo sin tener que pensarlo.

Los suplementos pueden completar de forma inteligente tu alimentación y tu entrenamiento. Pero las bases siguen siendo siempre las mismas: comer con regularidad, beber lo suficiente, dormir bien y entrenar de forma constante. Lo demás viene solo.



POR DÓNDE EMPEZAR

Tu arranque sencillo

Si quieres mantenerlo simple y eficaz, empieza por aquí:

- ✓ La proteína, cuando solo con la comida no llegas a tu objetivo diario
- ✓ La creatina, todos los días, para la fuerza y el rendimiento
- ✓ La cafeína, puntual antes de las sesiones que cuentan, si la toleras bien
- ✓ La vitamina D3 o los omega-3, según cómo sean tus días y tu forma de comer

En los días largos, calurosos o especialmente exigentes, los carbohidratos, los electrolitos u otros aportes puntuales marcan una diferencia real.



01

Proteína en polvo

Para construir músculo, mantenerlo y recuperar



La proteína es tu base diaria, sobre todo si entrenas con regularidad. Un batido te salva el día cuando el desayuno, las reuniones, los desplazamientos o el bufet del hotel te complican llegar con las comidas.

CÓMO USARLO

- Rango de referencia: unos 1,4–2,0 g de proteína por kg de peso corporal al día
- Por batido: normalmente 20–40 g de proteína
- Úsala con flexibilidad: después del gimnasio, en el desayuno o como tentempié proteico
- El momento en que la tomas importa mucho menos que el total del día

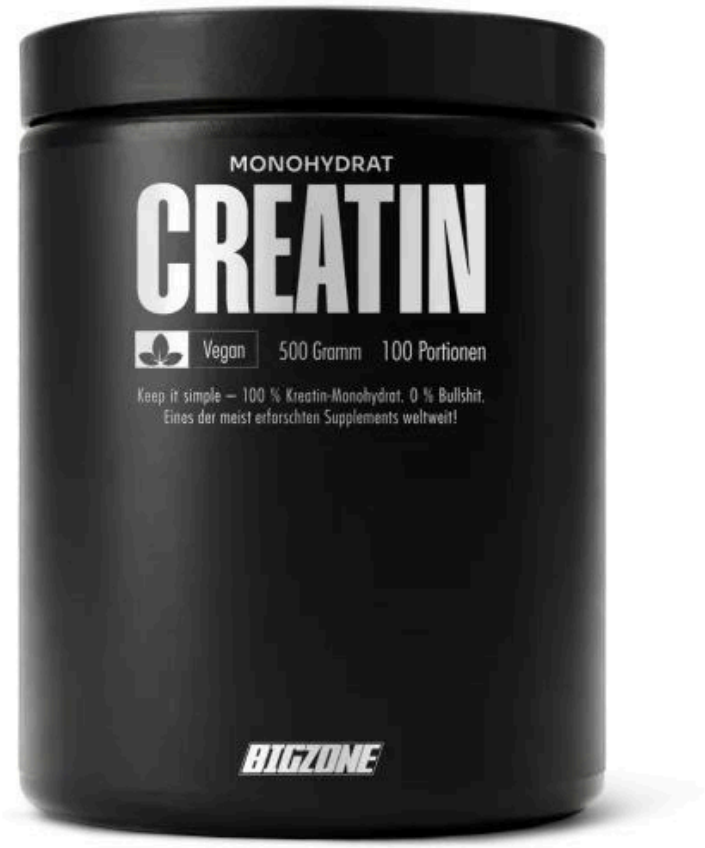
BUENO SABERLO

- Whey, caseína, soja y guisante son todas opciones prácticas
- Si eres sensible a la lactosa, un aislado de whey probablemente te siente mejor
- Con una enfermedad renal conocida, consulta a un médico antes de subir mucho la proteína

Fuente: Morton et al., 2018 · Jäger et al., 2017

02 Creatina monohidrato

Para fuerza,potenciayprogresión



La creatina es una de las ayudas diarias más sencillas para la sala de pesas, los sprints y el trabajo por intervalos. Se nota sobre todo en los esfuerzos cortos e intensos y a lo largo de semanas de entrenamiento constante.

CÓMO USARLO

- 3–5 g al día
- Tómala todos los días — también en los días de descanso
- Disuélvela sin más en agua, café, un batido o tómala con una comida
- La hora exacta no cambia nada
- La fase de carga es posible, pero no necesaria

BUENO SABERLO

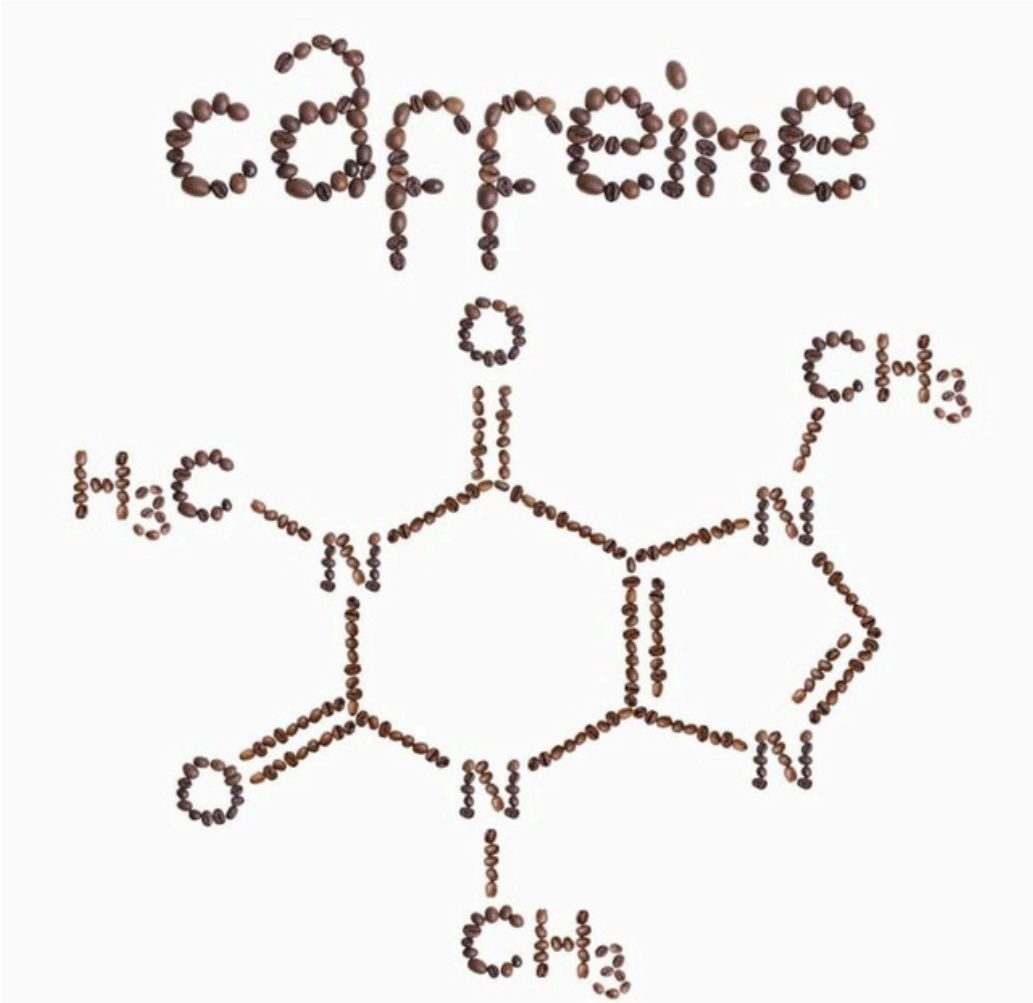
- Una ligera subida de peso es normal: los músculos retienen más agua
- La creatina monohidrato pura es más que suficiente
- Con una enfermedad renal conocida o valores renales poco claros, consulta a un médico

Fuente: Kreider et al., 2017 · Wang et al., 2024

03

Cafeína

Para concentración y energía antes de entrenar



La cafeína te ayuda a llegar despierto a las sesiones que cuentan: un entrenamiento duro, una salida larga o un día después de un viaje pesado. La idea no es tomar cuanta más mejor, sino encontrar tu dosis.

CÓMO USARLO

- Empieza con 1–3 mg por kg de peso corporal
- Dosis habitual: 3–6 mg por kg de peso corporal
- Unos 30–60 minutos antes de entrenar
- Cuenta siempre juntos el café, el té, las bebidas energéticas y los preentrenos
- Prueba la cafeína en el día a día o entrenando — nunca por primera vez en competición

BUENO SABERLO

- En adultos sanos, hasta 200 mg por toma y 400 mg al día de todas las fuentes se consideran cantidades sin problemas de seguridad previsibles
- La cafeína a media tarde o por la noche puede alterarte el sueño
- Si la toleras mal, te pone nervioso o eres sensible a la falta de sueño: baja la dosis o déjala

Fuente: Guest et al., 2021 · EFSA, 2015

04

Carbohidratos + electrolitos

Para días largos, calurosos y exigentes



Para una sesión normal de gimnasio no suele hacer falta una bebida deportiva. Pero en los esfuerzos largos, con mucho calor, cuando sudas mucho o encadenas varias sesiones, los carbohidratos y los electrolitos hacen que reponer sea mucho más fácil.

CÓMO USARLO

- Útiles sobre todo a partir de unos 60–90 minutos de esfuerzo
- Una buena referencia: 30–60 g de carbohidratos por hora
- Ajusta los electrolitos a la duración, el calor y lo que sudas
- Ideales para salidas largas, bici, deportes de equipo, senderismo, festivales o viajes con sol

BUENO SABERLO

- Empieza con una cantidad que tu estómago tolere bien y pruébala entrenando
- Mira el contenido de carbohidratos y sodio por porción
- Con diabetes, enfermedades metabólicas o ciertos tratamientos para la tensión o los riñones, pide una recomendación personalizada

Fuente: Pöchmüller et al., 2016 · Ramos-Campo et al., 2024

05

Beta-alanina

Para intervalos intensos y sprints repetidos



La beta-alanina está pensada para los entrenamientos que de verdad queman: intervalos duros, sprints repetidos, HIIT, deportes de combate o esfuerzos de varios minutos.

CÓMO USARLO

- 4–6 g al día
- Repártela en varias dosis pequeñas
- Tómala todos los días — no solo justo antes de la sesión
- Cuenta con al menos 2–4 semanas antes de valorar el efecto

BUENO SABERLO

- Puede aparecer un hormigueo en la piel; con dosis pequeñas suele notarse mucho menos
- En la práctica funcionan bien dosis de unos 1,6 g, de dos a cuatro veces al día
- Úsala de forma puntual, cuando tu tipo de entrenamiento realmente lo pida

Fuente: Saunders et al., 2015 · Saunders et al., 2020

06

Nitratos / remolacha en polvo

Para resistencia y tolerancia al esfuerzo



Los productos a base de remolacha pueden ayudarte en el tipo adecuado de trabajo de resistencia y de intervalos. Encajan sobre todo en las sesiones en las que quieres mantener un ritmo alto durante varios minutos.

CÓMO USARLO

- Fíjate en el contenido de nitratos declarado, no solo en los gramos de polvo
- Dosis habitual: unos 5–8 mmol de nitratos
- Unas 2–3 horas antes del esfuerzo
- Otra opción: tomarla varios días antes de una cita importante

BUENO SABERLO

- La orina o las heces rojizas pueden aparecer: con la remolacha es normal
- Los colutorios antibacterianos pueden reducir el efecto
- Con tensión baja o tratamientos para la tensión, consulta a un médico

Fuente: Poon et al., 2025 · McMahon et al., 2017

07

Omega-3 EPA + DHA

Para tu alimentación y tu recuperación



Si el pescado azul aparece poco en tu plato, los omega-3 pueden ser un complemento razonable. No son un producto de efecto inmediato antes de la sesión, sino un ladrillo más de tu alimentación diaria.

CÓMO USARLO

- Dosis habitual: 1–2 g de EPA + DHA al día
- Tómalos con una comida que lleve algo de grasa
- Mira en la etiqueta la cantidad de EPA + DHA — no solo el aceite de pescado total
- Alternativa vegana: el aceite de algas

BUENO SABERLO

- Si comes pescado azul con regularidad, el suplemento suele sobrar
- Con anticoagulantes, trastornos de la coagulación o antes de una operación, consulta a un médico
- La calidad cuenta: elige un contenido de EPA/DHA declarado con claridad y un control independiente

Fuente: McGlory et al., 2021 · ISSN Position Stand, 2025

08

Vitamina D3

Para losdíasconpocosol



Si trabajas mucho en interiores, ves poco el sol en invierno o viajas a menudo, la vitamina D3 merece que la tengas en cuenta. Funciona sobre todo si la ajustas a lo que necesitas — más no significa automáticamente mejor.

CÓMO USARLO

- Toma la vitamina D3 con una comida que lleve grasa
- Tu alimentación, el sol que te da y, si hace falta, un análisis de sangre te dan las mejores referencias
- Con un déficit confirmado, deja la dosis en manos de un profesional sanitario

BUENO SABERLO

- La vitamina D3 no es un chute de energía antes de entrenar
- Las dosis altas a largo plazo no son buena idea
- Con enfermedades renales o de las paratiroides, calcio alto en sangre o tratamientos continuados, consulta a un médico

Fuente: Farrokhyar et al., 2017 · Koundourakis et al., 2019

09

Péptidos de colágeno

Para tendonesytejidoconectivo



El colágeno puede ser un complemento interesante cuando tus tendones trabajan mucho — sala de pesas, carrera, saltos o bloques de entrenamiento intensos.

CÓMO USARLO

- Dosis habitual: 10–15 g de péptidos de colágeno
- Unos 30–60 minutos antes de una sesión exigente a nivel mecánico
- A menudo se combina con vitamina C
- Dale tiempo: los cambios se juegan en semanas, incluso meses

BUENO SABERLO

- El colágeno no sustituye a una proteína completa para ganar músculo
- Fíjate en el origen, sobre todo si tienes alergias
- No es vegano

Fuente: Konopka et al., 2024

10

Magnesio

Para tuaportedeldíaadía



El magnesio encuentra su sitio en tu día a día si tu alimentación tiene pocos alimentos ricos en magnesio o si pierdes mucho sudando. Para muchos, la noche es el momento más cómodo.

CÓMO USARLO

- Si hace falta, empieza con unos 100–250 mg de magnesio elemental al día
- Mira en la etiqueta el contenido de magnesio elemental
- Formas prácticas: citrato de magnesio o bisglicinato de magnesio
- Tómalo con una comida o por la noche, según cómo lo toleres mejor

BUENO SABERLO

- Una dosis demasiado alta puede irritar el intestino
- El magnesio de los frutos secos, las legumbres, los cereales integrales y las verduras verdes sigue siendo una base sólida
- Con enfermedad renal, tómalo solo con visto bueno médico
- Sepáralo de ciertos medicamentos, por ejemplo antibióticos u hormonas tiroideas

Fuente: Warden et al., 2019 · Nielsen & Lukaski, 2006

MALETA LIGERA. PLAN CLARO.

Tu plan de viaje

Situación	Lo que funciona bien
Desayuno de hotel bajo en proteína	Proteína en polvo
Pesas en el gimnasio o en el hotel	Creatina a diario, proteína según haga falta
Sesión muy temprana o día largo de viaje	Cafeína puntual, sin perder de vista el sueño
Ruta larga, salida en bici o mucho calor	Carbohidratos + electrolitos
HIIT, sprints o intervalos intensos	Beta-alanina a diario durante varias semanas
Día de resistencia o de intervalos	Nitratos/remolacha, tomados con antelación
Poco pescado en tu alimentación	Omega-3 EPA + DHA
Poco sol / días en interiores	Vitamina D3 ajustada a lo que necesitas
Tendones muy exigidos	Colágeno antes de la sesión
Alimentación pobre en alimentos ricos en magnesio	Magnesio según haga falta



LO ESENCIAL, EN CORTO

Antes de empezar

- Noempieces contodo a lavez.
- Prueba los productos nuevos primero en el día a día o entrenando.
- Llévate solo lo que de verdad usas.
- Usa tu organizador para una rutina semanal clara, no para acumular cápsulas sin sentido.

Si compites, elige productos analizados lote a lote por un organismo independiente y consulta la lista de sustancias prohibidas de la AMA (WADA).

> AVISO
> Esta guía ofrece información general dirigida a personas adultas sanas y no sustituye el consejo médico. En caso de embarazo o lactancia, enfermedades cardíacas, renales o hepáticas conocidas, toma habitual de medicamentos, valores analíticos alterados o simplemente dudas, habla con un médico o un farmacéutico antes de tomar cualquier producto.

