



Guía Suplementación Deportiva

Xara Ibarra
DIETISTA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Información sobre esta guía

3

PROTEÍNA EN POLVO

Beneficios, cantidad y tipos

5

CREATINA

Beneficios, dosis y recomendaciones

8

CAFEÍNA Y PRE-ENTRENOS

Beneficios, dosis y recomendaciones

9

VITAMINAS Y MINERALES

Omega 3, magnesio, zinc y vitamina D

11

MIS FAVORITOS DE ALIMENTACIÓN

Snacks, comida e ingredientes

16

PREGUNTAS FRECUENTES

Multivitamínicos, BCAAs, glutamina, termogénicos, B12 y L-Carnitina

18

MIS FAVORITOS DE ROPA

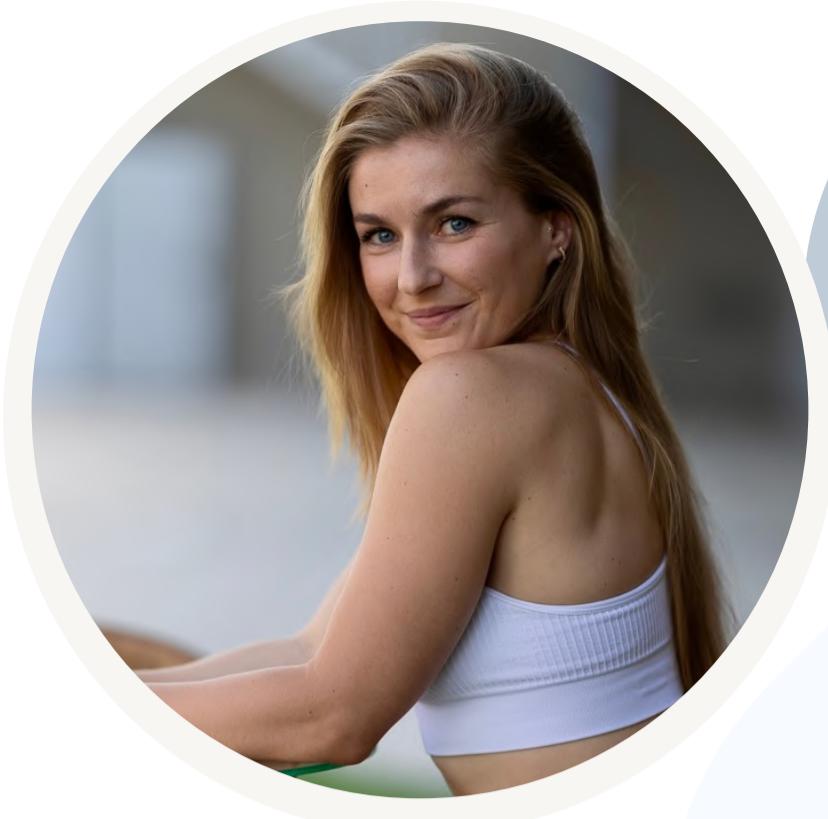
Ropa deportiva de mujer y hombre

21

MIS FAVORITOS DE ACCESORIOS

Complementos para el gym y accesorios de hogar

25



Sobre mí

Mi nombre es Lara Ibarra, soy Dietista colegiada COPTESS-CV 1954 y soy una auténtica enamorada del ejercicio (aunque mi carrera profesional empezó como Graduada en filología francesa e inglesa). A lo largo de los años me he especializado en nutrición orientada a la composición corporal y educación alimentaria.

Puedes encontrarme en



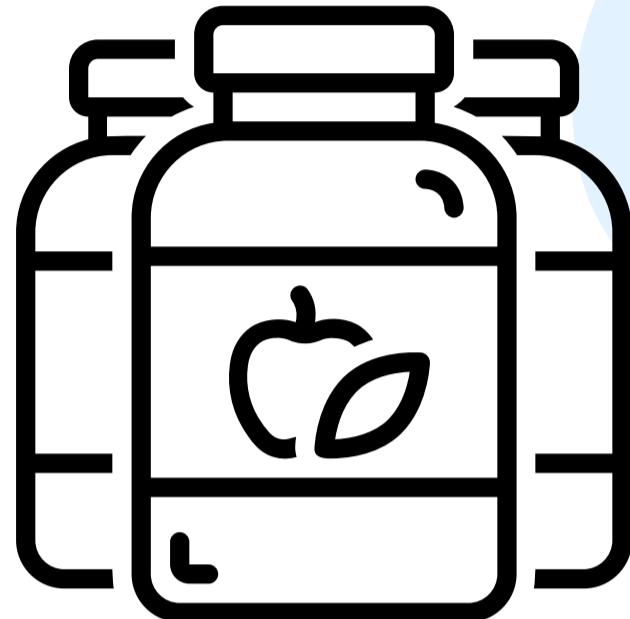
Sobre esta guía

Lo que vas a ver a continuación es una **guía básica con los suplementos más conocidos**, utilizados y recomendados por la evidencia científica. Por tanto no cubriremos todos los suplementos que existen.

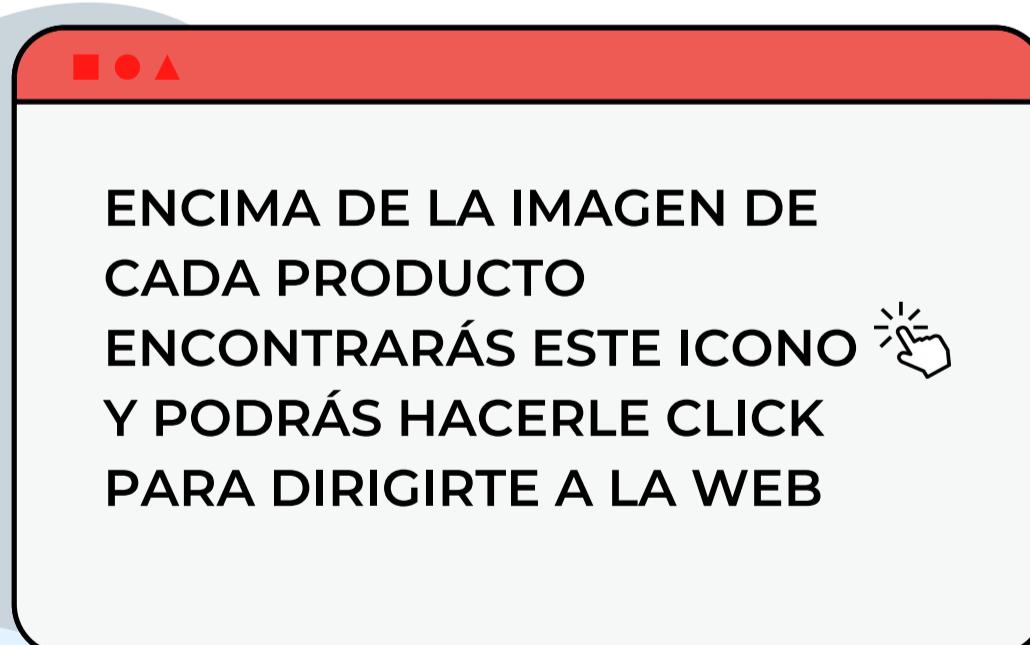
Los suplementos deportivos complementan nuestra alimentación saludable y nos ayudan a cumplir los requerimientos que con el ejercicio se ven aumentados.

Es importante que sepas que la suplementación no debe sustituir comidas principales.

Aviso: Esto es una guía para personas sanas y no sustituye el consejo individualizado de un profesional.



SUPLEMENTACIÓN BÁSICA



Utiliza el código **LARITA** para obtener descuentos exclusivos y regalos en toda la web de PROZIS

PROTEÍNA EN POLVO

¿ES NECESARIA PARA TODO EL MUNDO?

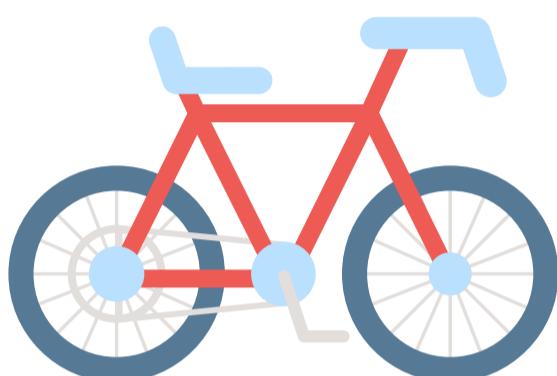
La proteína en polvo la puede tomar quien quiera puesto que nos ayuda a cumplir los requerimientos proteicos diarios.

Es una fuente de proteína más como la carne, el pescado, las legumbres, los huevos o los lácteos.

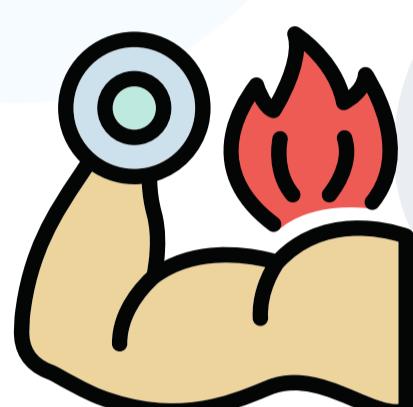
¿CÓMO SÉ CUÁNTA PROTEÍNA NECESITO?



SEDENTARIO, POCO O NINGÚN EJERCICIO



DEPORTES DE RESISTENCIA:
CORRER, NADAR, BICI



DEPORTES DE FUERZA:
ENTRENAMIENTO CON CARGAS, CROSSGYM...

1-1,2GR/KG/DÍA

1,5-1,8GR/KG/DÍA

1,5-2,5GR/KG/DÍA

¿DE DÓNDE SALE LA PROTEÍNA EN POLVO?

La más conocida es la *whey protein* la cual proviene del suero de la leche. Para que lo entiendas: es como la leche en polvo pero reduciendo al mínimo el contenido de carbohidratos y grasas y extrayendo la parte proteica.

También existen proteínas vegetales de soja, guisante, arroz y mezclas veganas.

¿POR QUÉ CONSUMIR PROTEÍNA EN POLVO?

- ✓ Comodidad. Te la puedes llevar a cualquier lado porque no necesita refrigeración, no necesitas utensilios...)
- ✓ Versatilidad. En batidos, smoothies, tortitas, porridge, recetas saladas...
- ✓ Rapidez. Te preparas un batido en pocos segundos

¿CUÁNDΟ LA TOMO?

Cuando quieras, es una fuente más de proteína. Después de entrenar la proteína cobra más importancia que durante el resto del día para reparar tejidos.

TIPOS DE PROTEÍNA EN POLVO LÁCTEA

AISLADA

+85% proteína

0% grasa y muy baja en carbohidrato. 💪



sabores favoritos:
cookies and cream, chocolate y avellanas, chocolate y crema de cacahuete.

¿Lo sabías?

La proteína de la leche está formada por suero (whey) y caseína.

CONCENTRADA

79% proteína

Para postres y recetas fit 🍓



CLEAR WHEY

80% proteína

sabor top:
mango y melocotón

Perfecta para beberla fría como un zumo 🍹



100% WHEY HYDRO ISOLATE

Mezcla de proteína del suero de la leche aislada, concentrada e hidrolizada sumado a enzimas digestivas.



HIDROLIZADA+ AISLADA

80% proteína

😴 Muy fácil digestión, gran opción para los estómagos más exigentes.
Sin lactosa

CASEÍNA

80% proteína

Proteína de liberación lenta. Buena proteína para antes de dormir. 😴



HAZ CLICK EN CADA IMAGEN PARA DIRIGIRTE AL ENLACE DE CADA PRODUCTO

TIPOS DE PROTEÍNA EN POLVO VEGETAL

Estas opciones son perfectas para dietas vegetarianas estrictas, sin lactosa y para alérgicos a la proteína de la leche



SOJA

+87% pureza

Combina muy bien con yogures y postres vegetales.



MEZCLA/BLEND

82% pureza

Contiene todos los aminoácios esenciales

PRO TIP

Puedes elegir cualquiera de las proteínas en la opción sin sabor y endulzarla con fruta (¡con plátano y canela queda exquisito!)

GUISANTE

80% pureza

Rápida disolución y muy versatil



Utiliza el código
LARITA para obtener
descuentos exclusivos

CREATINA

¿Mito o realidad?

- ✓ Sirve para mejorar el rendimiento durante tus entrenamientos
- ✗ Engorda
- ✓ Retiene líquidos*
- ✗ Provoca calvicie
- ✗ Solo sirve si se consume con zumos o bebidas con carbohidratos

*la retención es *intracelular*, por lo que no te ves menos definido.

¿Cuánta creatina debo consumir?

- **0,08gr por kg de peso al día.**

Ejemplo: Si pesas 60kg deberás de consumir diariamente 4.8g diarios (que puedes redondear a 5g 😊)

¡MUY IMPORTANTE!

Se debe de consumir **todos los días**, incluidos los días de descanso ya que actúa por saturación (esto quiere decir que debemos mantener siempre las reservas completas).

¿Cuándo podemos notar sus efectos?

Cuando practicamos deportes donde predominan **esfuerzos explosivos e intensos** puesto que el rendimiento se mejora retrasando la fatiga. En entrenamientos con cargas exigentes o carreras de velocidad

¿Qué tipo de creatina debo consumir?

Monohidrato de creatina. Busca el sello Creapure® que te asegura la pureza.



CAFEÍNA

¿Qué es?

La cafeína es un estimulante muy utilizado para mejorar el rendimiento de fuerza y resistencia,

Actúa bloqueando los receptores de adenosina en el cerebro, la cual es la encargada de causar relajación y somnolencia. Por tanto, la cafeína "bloquea" esa sensación causando un estado de alerta.

¿Cuándo utilizarla?

Lo más óptimo es no depender de ella diariamente ya que causa tolerancia y cada vez necesitamos más dosis para el mismo efecto.

Utilízala en momentos en los cuales queremos exprimir nuestro rendimiento antes de entrenar.

¿Cuánta utilizar?

La cafeína está sujeta a la tolerancia de cada uno, por lo que siempre recomendamos empezar con el mínimo (100mg) y no superar los 6mg/kg al día.

Suplementos con cafeína

200mg por cápsula



Cafeína Microencapsulada:
Liberación progresiva de cafeína



PRE-ENTRENOS

¿Qué es?

Los preentrenos son suplementos que se incluyen antes del entrenamiento para mejorar el rendimiento puesto que reducen la sensación de fatiga y ayudan a mantenernos durante más tiempo concentrados.

Tipos de pre-entrenos

Suelen estar formados por diversos compuestos, entre ellos la beta-alanina, la citrulina y otros estimulantes.

- Los que contienen cafeína
- Los que no contienen cafeína: muy útiles para personas que entran a última hora del día y no quieren ver afectado el ciclo del sueño o para aquellos que son muy sensibles a la cafeína.

¿Cuándo utilizarlos?

Alrededor de 30 minutos antes del entrenamiento para sentir los efectos durante todo el entrenamiento.

Consultar etiqueta del producto para la dosis.

IMPORTANTE

Algunos pre-entrenamientos contienen creatina. Es importante ver cuantos gramos incluyen por dosis para no estar consumiendo creatina de más si de forma frecuente consumes creatina.

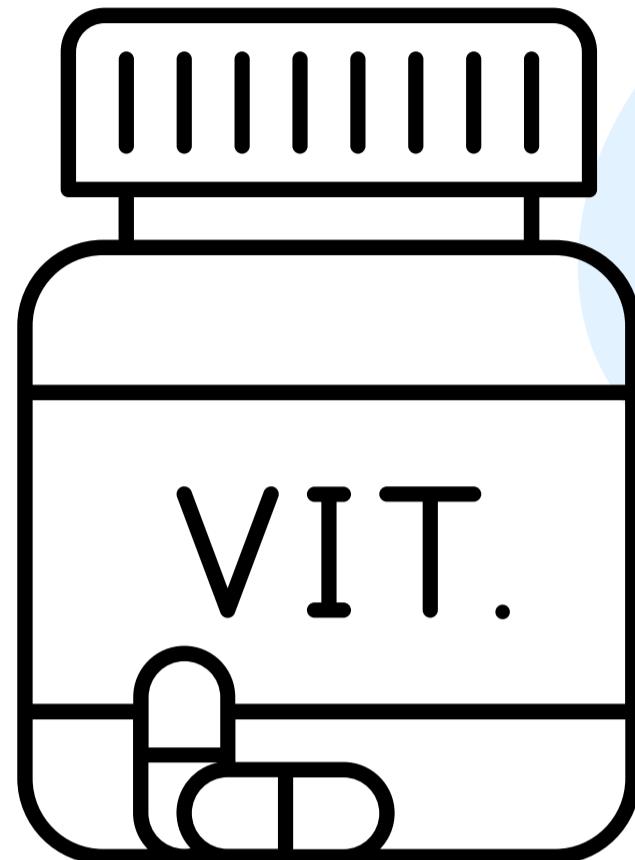
Pre-entrenos recomendados



con cafeína



sin cafeína



VITAMINAS Y MINERALES

OMEGA 3

Importante

Es importante que sepas que las vitaminas y los minerales solo deben suplementarse en caso de carencias o por requerimientos aumentados por el ejercicio.

Qué es el omega 3 y sus fracciones

El Omega 3 es un ácido graso poliinsaturado esencial que debe ser incorporado a través de la alimentación. Está formado por ALA, EPA Y DHA, 3 fracciones que cumplen con diversas funciones.

Funciones

cardioprotectora

protección celular

reduce los niveles de triglicéridos

reducción de la inflamación celular

disminuye la presión arterial:
↑ disponibilidad de óxido nítrico y relaja el músculo liso

protege membrana celular derivadas de patologías o situaciones de estrés continuado.

Dónde encontrarlo

Pescados azules, semillas y aceite de lino, frutos secos como las nueces y suplementación.

OMEGA 3

Dosis recomendadas

1.6g/día en hombres adultos y 1.1g/día en mujeres adultas
(total diario)

Para suplementación ver indicación de la etiqueta.

¿Cuándo se recomienda la suplementación con Omega 3?

- En personas que no consumen pescado, semillas o frutos secos de manera habitual
- Personas con dietas muy bajas en calorías
- Cuando los niveles de triglicéridos y la presión arterial son elevados

Omega 3 recomendados



Alta absorción y biodisponibilidad



HAZ CLICK EN CADA IMAGEN PARA DIRIGIRTE AL ENLACE DE CADA PRODUCTO



MAGNESIO

Deficiencia de magnesio

La deficiencia de magnesio en la dieta puede conllevar a calambres musculares, aumento de la presión arterial y reduce la sensibilidad a la insulina.

El magnesio es antagonista del calcio en el cuerpo y es necesario para la síntesis de vitamina D.

Dónde encontrarlo

Vegetales de hoja verde (espinacas), nueces, semillas, legumbres y cereales integrales.

Dosis recomendada

250-450 mg/día

ZINC

Propiedades del Zinc

Está involucrado en las enzimas antioxidantes, en la función cerebral y sistema inmunitario.

Dónde encontrarlo

Carnes rojas, carnes de ave, ostras y otros mariscos.

Dosis recomendada

5-10 mg como dosis preventiva.



**Magnesio y Zinc
recomendados**

Código LARITA

VITAMINA D

Deficiencia de vitamina D

Más del 50% de la población española tiene deficiencia de vitamina D, la cual se sintetiza por el sol a través de la piel.

La deficiencia de esta vitamina afecta a la piel y al estado de ánimo.

Dónde encontrarla

La principal fuente de Vitamina D es la solar pero también puede encontrarse en pescados azules, en la yema del huevo y en lácteos.

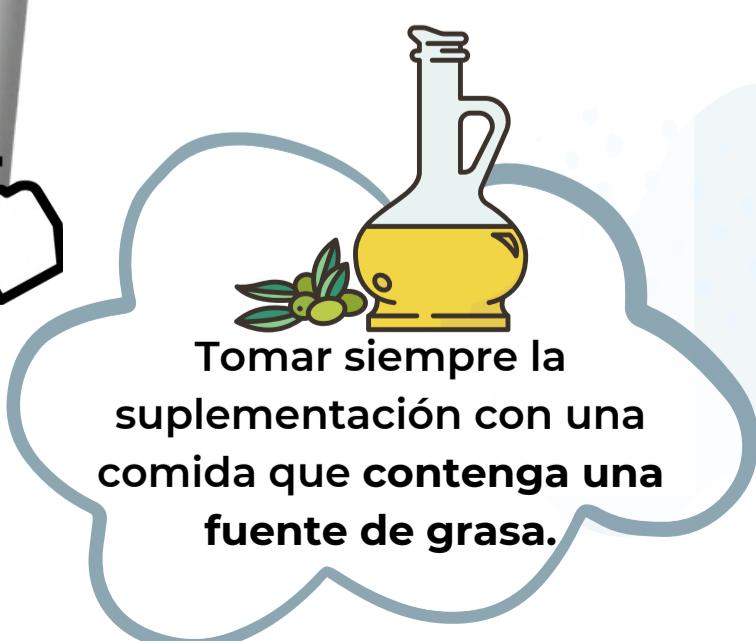
Nota importante

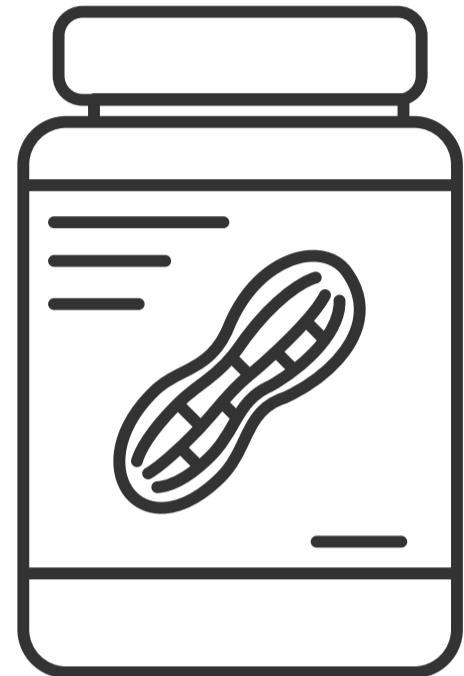
La vitamina D es un compuesto liposoluble (soluble en grasa) por lo que su exceso no se excreta por la orina como otras vitaminas, se acumula en nuestro tejido adiposo. Por tanto, antes de suplementarte, contrasta tus niveles de vitamina D en una analítica.

Suplementos de vitamina D

Los estudios apuntan a una dosis de 1,000-2,000 IU diarios

Se recomienda la suplementación de vitamina D3 (colecalciferol) mejor que la D2 (ergocalciferol) puesto que la D3 aumenta los niveles sanguíneos más eficientemente.





MIS FAVORITOS DE ALIMENTACIÓN

FAVORITOS DE ALIMENTACIÓN

Utiliza el código LARITA



"Patatas fritas" a base de proteína de soja y patata

Sabores preferidos: barbacoa y pimentón



Pechuga de pollo exprés 3min



Harina de avena para porridge, galletas de plátano

o para mis tortitas esponjosas súper fáciles



Crema 100% cacahuete.



Sardinas - En aceite de oliva virgen extra orgánico



Tofu Orgánico



PREGUNTAS FRECUENTES

PREGUNTAS FRECUENTES

Los multivitamínicos: Eso que consume la gente "por si acaso".

Como comentábamos anteriormente, la suplementación de vitaminas solo debe hacerse en situaciones de déficit. Suplementarte con un multivitamínico sin tener deficiencia de ninguna vitamina no es necesario. De hecho los multivitamínicos suelen llevar vitaminas liposolubles que consumidas en exceso pueden generar toxicidad por su acúmulo en el tejido graso.

¿Son recomendables los BCAAs?

La evidencia científica es muy limitada para demostrar que los aminoácidos de cadena ramificada puedan reducir el daño muscular y preservar la masa muscular. Los BCAAs no son superiores a una ingesta proteica adecuada que aporte todos los aminoácidos esenciales.

¿Para qué sirve la glutamina?

La glutamina es un aminoácido que suplementado de manera específica (L-glutamina) no ha demostrado eficacia en el aumento de masa muscular. Sin embargo es un gran suplemento para personas con molestias o patologías gastrointestinales.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿La L-Carnitina ayuda a perder grasa?

En este vídeo de YouTube de preguntas y respuestas te explico todo. (Spoiler: no)

¿Tengo que tomar vitamina B12 si no soy vegano?

La suplementación con vitamina B12 (cianocobalamina) es obligatoria si tu alimentación es vegetariana estricta pero también si tu dieta es ovolactovegetariana.

La dosis es de 2000mcg una vez a la semana
o 200-280mcg diarios



¿Los quemagrasas y termogénicos son efectivos?

Los termogénicos son suplementos con estimulantes que provocan un ligero aumento de la temperatura corporal y de la frecuencia cardíaca pero no se ha demostrado que sean eficientes ni significativos en la pérdida de grasa.



MIS FAVORITOS DE ROPA DEPORTIVA

FAVORITOS DE ROPA

Mujer



Sujetador Deportivo Movement



Pantalones cortos de cintura alta Peach Perfect



Mono corto V6



Sujetador deportivo Winning Streak

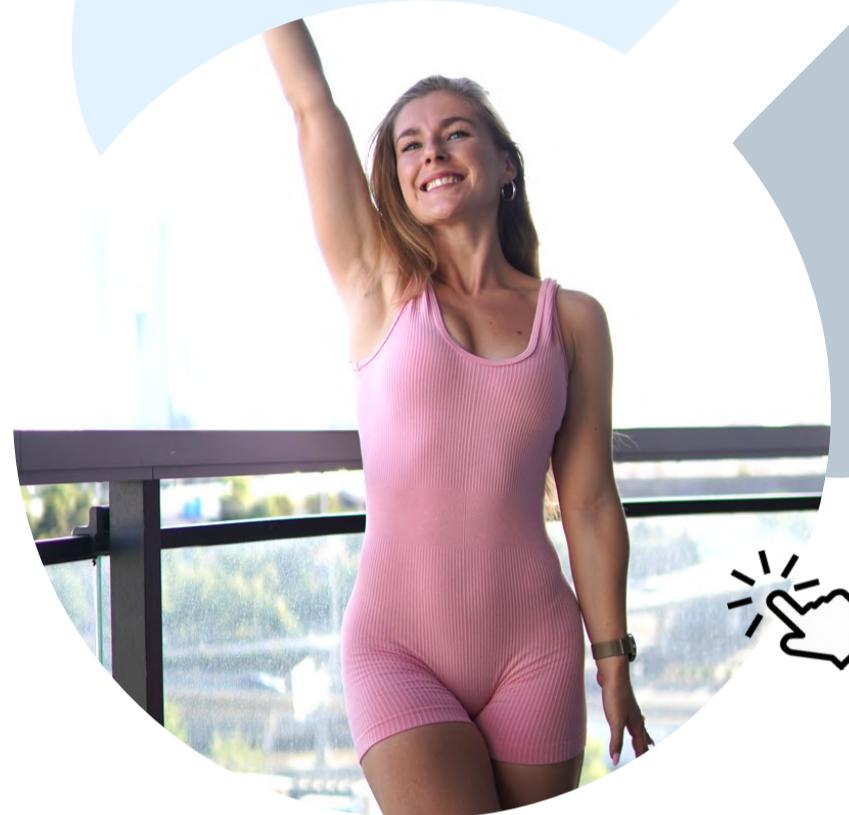
MIS TALLAS (mido 1,59cm)
Leggings y shorts XS o S
Camisetas, sudaderas y abrigos XS
Sujetadores deportivos S

FAVORITOS DE ROPA

Mujer



Camiseta oversized Game Time - White



Mono corto V6



Pantalones cortos de cintura media Busy Bee



Mono corto Peach Perfect

MIS TALLAS (mido 1,59cm)
Leggings y shorts XS o S
Camisetas, sudaderas y abrigos XS
Sujetadores deportivos S

FAVORITOS DE ROPA

Hombre



Camiseta oversized Army Victory



Pantalones cortos de running Rush



Pantalones cortos deportivos Motion



Camiseta Peak NRG Compressive



Calcetines cortos Comptech Endurance Cushioned

FAVORITOS DE ACCESORIOS Y HOGAR



Comba Ultra Speed



Correa de tobillo

Correas de algodón para
levantamiento de peso



2Cook - Sartén 2 en 1



Airfryer | Freidora de aire caliente



GRACIAS POR LEER ESTA GUÍA ❤

Puedes seguirme en:



Aviso : Queda prohibida la reproducción total o parcial del material protegido por estos derechos de propiedad intelectual, o su uso en cualquier forma, o por cualquier medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación, transmisión o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito de Lara Ibarra y Mioo Fitness.