

SUPLEMENTOS



Todo acerca de los suplementos más utilizados.

Por PiccFit

Decidiste meterte al gimnasio, hacer ejercicio, cuidar tu alimentación y quieres llevar las cosas al siguiente nivel. Le preguntas a la gente que medio le sabe y escuchas por primera vez acerca de suplementos como la proteína en polvo, quemadores, carnitina, creatina, etc.

Nunca falta la opinión del wey o la chava que no tienen ni idea que te dicen que si tomas proteína serás impotente o te dicen que te vas a poner como Hulk si eres mujer.

Por esta razón, en el siguiente ebook van a encontrar información acerca de los suplementos más utilizados en el gimnasio, sus beneficios, cuando y como tomarlos, y quien debería considerar hacerlo.

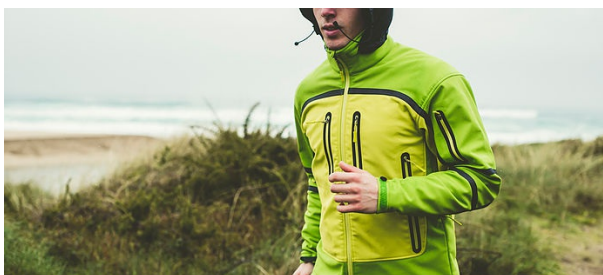
Si queda alguna pregunta, no dudes en contactarnos.

QUEMADORES

Los quemadores son suplementos que te pueden dar ese impulso adicional para la perdida de grasa. Tienen ingredientes que ayudan a estimular el metabolismo, reducir el apetito y aumentar los niveles de energía. Si ya estas comiendo adecuadamente y haciendo ejercicio, los quemadores te pueden dar ese empujoncito.

Ojo, no hay forma de ganarle a una mala alimentación. Ningún quemador hará que bajes si no comes de forma adecuada.

Al estar bajando de peso tenemos un déficit calórico, es decir, quemamos más calorías de las que consumimos. Por esta razón, nos podemos sentir cansados, y los quemadores te pueden ayudar con eso por los estimulantes que tienen como la cafeína.



Beneficios

- Aumenta niveles de energía gracias a los estimulantes que tienen como la cafeína.
- Estimula metabolismo. Se queman más calorías durante el día.
- Reduce el apetito.
- Mejora enfoque. Estimulantes como la cafeína ayudan a concentrarnos más.

Cuándo tomarlo y cómo

- Los quemadores vienen en pastillas y cada marca tiene sus indicaciones debido a que usan fórmulas distintas.
- Generalmente se toma una porción de una a dos veces al día, dependiendo de la marca.

Ojo, también es importante ver que tan sensibles son a los estimulantes por la cantidad significativa que manejan. Las porciones de cafeína afectan a todos de maneras distintas.

Quién debe tomarlo

Solo si ya llevas un régimen alimenticio adecuado y ya estás haciendo ejercicio, se deberían tomar estos. Es recomendable para aquellas personas que buscan un empujoncito extra al momento de bajar de peso o necesitan un extra de energía durante el día. Recuerda, no hay pastilla que hará que bajes de peso comiendo mal.

Opinión personal

En lo particular, no me encantan los quemadores. Si ya llevas una dieta adecuada y tienes suficiente energía durante el día, no hay razón para usarlos. Si les da curiosidad, adelante. Pero, combínalo con una buena rutina y buena alimentación para sacar los mejores resultados.

CREATINA

La creatina es un ácido orgánico producido por nuestro cuerpo, y que posteriormente es almacenado en las fibras musculares.

Cuando se realiza un esfuerzo físico, la creatina es liberada en forma de energía como un combustible inmediato para aquellas actividades de máxima demanda y pequeña duración.

Posterior a ese esfuerzo físico, nuestro cuerpo empieza a utilizar glucógeno o ácidos grasos como energía.

Mientras que el cuerpo produce su propia creatina a través de la síntesis de arginina y glicina, dos aminoácidos que obtenemos a través de nuestra alimentación, los estudios muestran que consumir creatina sí aumenta la fuerza y tu resistencia al hacer pesas.

Ojo, la creatina no hace que subas de músculo directamente. Te da más fuerza lo que puede estimular los músculos y tener mejor síntesis muscular. También te puedes ver más grande porque provoca que retengas agua intramuscularmente.



Beneficios

- Aumenta la fuerza al funcionar como combustible inmediato
- Aumenta resistencia al retardar la fatiga
- Contribuye al desarrollo muscular indirectamente al cargar más y provocar mejor síntesis muscular
- Aspecto voluminoso, verte "grande" al obtener mayor grado de hidratación muscular

Cuándo tomarlo y cómo

- Puedes comprar la creatina en presentación en polvo y en pastillas. Cualquiera de las dos es exactamente lo mismo.
- La dosis recomendada son 5 gramos antes o después de entrenar. La creatina se almacena intramuscularmente por lo que no importa tanto en qué momento del día se toma.

Quién debe tomarlo

- Cualquier persona que busque un mejor rendimiento físico y aumentar resistencia. Es especialmente efectivo para la gente que hace pesas o rutinas explosivas como las Rutinas HIIT.
- No importa si eres hombre o mujer, la creatina te puede ayudar a mejorar tu rendimiento físico gracias a sus beneficios mencionados anteriormente.

Opinión personal

- Recomiendo la creatina al ser de los únicos suplementos donde si notas la diferencia casi de inmediato.
- En un par de semanas, aumentas fuerza y resistencia en cualquiera de tus rutinas.

PROTEÍNA

La proteína es uno de los 3 macronutrientes. Está formada por pequeños compuestos orgánicos (aminoácidos*) cuya función principal es el crecimiento y mantenimiento del organismo.

Nos interesa mantener una buena cantidad de proteína para mantener y/o formar musculo. Se encuentran sobre todo en alimentos de origen animal como la carne, pescado, pollo y huevo. También, pero en menor cantidad, en la soja, legumbres y cereales integrales.



Suplementos de proteína - “Licuados de proteína”

Actualmente, podemos encontrar licuados compuestos por diferentes fuentes de proteína. A continuación, están los tipos más usados y más comunes dentro de la industria.

Suero de Leche (whey protein)

Es la fuente de proteína encontrada naturalmente en la leche. Cuando se combina con unas enzimas coagulantes, se separa en dos componentes diferentes. El suero de leche en su forma líquida y el otro componente, que se usa para hacer queso y otro tipo de proteína que veremos más adelante (caseína). Luego se pasteuriza y se seca para convertirse en el producto que encontramos en todas las tiendas.

Pero, ¿qué hace que sea tan usada esta proteína? Tiene un perfil de aminoácidos como los BCAAs (Branched Chain Amino Acids) el cual incluye leucina, que con entrenamiento de fuerza promueve el crecimiento muscular.

Caseína

La caseína constituye casi el 80% de la proteína encontrada en la leche y contiene todos los aminoácidos que necesitamos. La gran diferencia con el suero de leche es el efecto que tiene dentro de nuestro estomago donde se cuaja haciendo que este más tiempo en el tracto digestivo dándonos una dosis de proteína hasta por ocho horas.

A pesar de no tener leucina, el aminoácido más importante para el crecimiento muscular, si tiene efectos anti catabólicos. Así que a pesar de no construir músculo igual de rápido que el suero de le leche, si minimiza la descomposición muscular por lo que lo consumen generalmente antes de dormir ya que la mayor parte se da mientras dormimos.

Al igual que el suero de leche, es un suplemento y no notarás gran diferencia si ya consumes suficiente proteína de otras fuentes.

Beneficios

- Promueven el crecimiento muscular al contar con todos los aminoácidos esenciales
- Fácil de tomar y fácil de digerir
- Se pueden tomar en cualquier lado
- Nos ayudan a cumplir con nuestros macronutrientes sin sentirnos llenísimos

Cuándo tomarlo y cómo

Suero de leche

Los licuados de proteína de suero de leche se pueden tomar a cualquier hora del día. Pero, lo más recomendable, es tomarlos antes y después de entrenar debido a su rápida absorción que nos ayudara a recuperarnos antes. Es importante que los veas como un suplemento. Es decir, si no te quieres echar esas pechugas de pollo y prefieres darte un licuado está bien y es lo mismo.

Caseína

Lo más recomendable es tomarlos antes de dormir por sus efectos anti catabólicos y van a prevenir que quemes músculo durante la noche. Pero, también se pueden consumir a cualquier hora del día.

Los licuados se pueden tomar en agua, leche, leche de almendra, etc. Prepáralos con lo que quieras de acuerdo a tus macronutrientes objetivo. En lo personal, me gustan con plátano y mantequilla de maní.

Quién debe tomarlos

Te preguntaras, ¿necesito consumir licuados para crecer? La respuesta es, no necesariamente, si es que comes suficiente proteína de otras fuentes como pollo, carne o pescado. Tienes que ver esta proteína como un suplemento para cumplir con tus macronutrientes. Muchas personas lo prefieren usar porque es más fácil tomarte un licuado que comerte 2 pechugas de pollo terminando de entrenar.

Opinión Personal

En lo personal, me gusta tomar licuados, pero más porque no me gusta estar lleno antes de entrenar, y después de entrenar no me da tanta hambre por lo que un licuado es la mejor forma de obtener la proteína que necesito sin terminar llenísimo.

*Aminoácidos

Son las “unidades funcionales” de las proteínas. Quitando el agua, el 75% de tu cuerpo está compuesto por aminoácidos.

Buena función cerebral, necesitas aminoácidos, formar musculo, necesitas aminoácidos, mantener un buen sistema inmunológico, necesitas aminoácidos.

Esto para que comprendan su importancia dentro del organismo.

Existen más de 500 tipos, pero el hombre solo utiliza 21 conocidos como aminoácidos proteínogénicos.

De esos 21, el cuerpo puede crear 12 al reestructurar otros aminoácidos y los otros 9, conocidos como aminoácidos esenciales, NO los puedes sintetizar y deben ser tomados de los alimentos.

PRE-ENTRENADOR

Cuando decides tomar este suplemento es que vas en serio. Si alguna vez lo han probado, indudablemente sintieron la energía extra y el enfoque que te dan. Pero, ¿qué tienen estos suplementos? Si lees la etiqueta, te vas a ver bombardeado por un sin fin de ingredientes impronunciables que no tienes ni idea de lo que hacen.

Trimetilglicina que ayuda al corazón y da más fuerza, beta alanina que reduce la fatiga y hace que aguantes más, óxido nítrico que te da mejor “pump” y creatina que se usa como fuente de energía en entrenamiento intensos, son algunos de los ingredientes.

Pero, ¿de donde viene esa sensación de hormigueo? Además de los ya mencionados, también tiene estimulantes como yohimbina que provocan que se eleve el ritmo cardiaco, te pone en estado de alerta y provoca vasodilatación.

Pero el estimulante más usado por todos, no es otro que cafeína que como ya sabes, es el estimulante más usado en el mundo. La mayoría suele contener la misma cantidad de cafeína que 3-4 tazas de café por lo que es importante asesorar la tolerancia poco a poco de estos productos.



Beneficios

- Aumenta la energía
- Aumenta el enfoque
- Aumenta resistencia
- Aumenta la fuerza

Cuándo y cómo tomarlo

Los pre entrenadores se deben tomar 30 minutos antes de entrenar. Vienen presentados en polvo y se deben mezclar en agua. Dependiendo de la marca, deberás tomar una o dos medidas antes de entrenar. Es importante asesorar tolerancia de estos productos tomando menos al principio y viendo como respondemos a ellos antes de subir la dosis.

Quién debe tomarlos

Hombres o mujeres mayores de 18 años que busquen llevar su entrenamiento al siguiente nivel aumentando la intensidad y duración de sus entrenos.

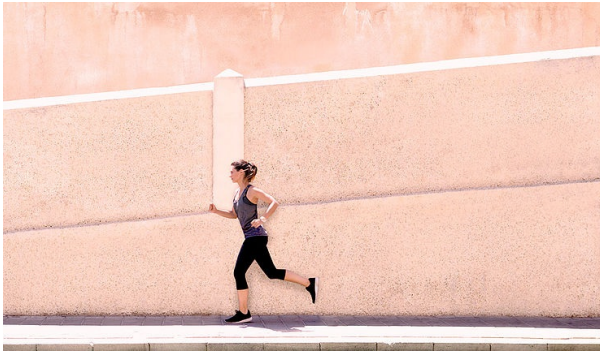
Opinión Personal

En lo personal a mí me gustan y más porque entreno muy temprano. Es indudable la diferencia que se siente al entrenar con este tipo de productos. Tienes más fuerza, resistencia y te concentras más.

CARNITINA

Es un di-péptido que se sintetiza a partir de dos aminoácidos. Nuestro propio cuerpo puede producir L-carnitina a través de la síntesis de los aminoácidos lisina y metionina, pero es comúnmente utilizado como un suplemento para la pérdida de grasa.

La carnitina juega un papel importante en el metabolismo y la quema de grasa. Su función es transportar ácidos grasos a las mitocondrias de las células. Posteriormente, las mitocondrias oxidan estas grasas utilizándolas como energía.



Beneficios

Quema de grasa. Estudios muestran que para que sea efectivo este suplemento, se deben tomar 4 gramos al día por alrededor de 4-6 meses. Es una inversión que no sé qué tanto valga la pena.

Cómo y cuándo tomarlo

La dosis recomendada es de 2 gramos dos veces al día, preferiblemente antes del ejercicio una de ellas. Eso sí, necesitas hacer ejercicio y comer de forma adecuada para darle una razón a tu cuerpo de oxidar grasas. La carnitina puede venir en pastillas o en polvo.

Quién debe tomar carnitina

Si se lleva una dieta adecuada, no es necesario tomar este suplemento. Solo recomendado para gente que tenga un déficit o que busca perder grasa y está dispuesta a tomar el suplemento por tanto tiempo y a hacer la inversión.

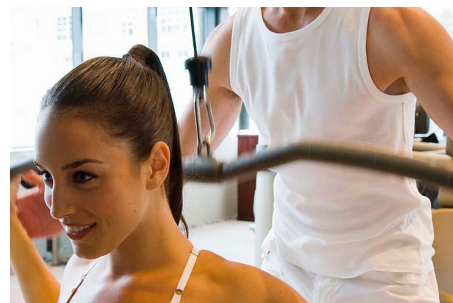
Opinión Personal

Con una dieta adecuada obtenemos la L-carnitina que necesitamos para que esta funcione así que no les recomendaría realizar tal gasto, pero si tienes curiosidad, adelante. La he probado y la verdad nunca he notado ni sentido diferencia alguna. Eso sí, nunca la tome por tanto tiempo.

BCAA'S

Los BCAAs (Branched Chain Amino Acids) son los aminoácidos de cadena ramificada: leucina, isoleucina y valina. La combinación de estos 3 componen hasta un 35% de los músculos esqueléticos en el cuerpo humano y desempeñan un papel importante en la síntesis de proteína.

Si privamos a nuestro cuerpo de estos, entramos en estado catabólico lo que conducirá a la pérdida de masa muscular. Consumir BCAAs evita que nuestro cuerpo entre en estado catabólico y los músculos sigan sintetizando las proteínas.



Beneficios

- Promueve síntesis muscular y crecimiento muscular
- Previene fatiga muscular
- Previene pérdida muscular (anti catabólico)

Cuándo tomarlo y cómo

Al entrenar

Se puede tomar antes, mientras o después de entrenar. Hay gente que le gusta tomarlo antes y después de entrenar.

En lo personal, lo tomo mientras entreno.

Día descanso

Se puede tomar una porción a través del día para evitar la pérdida muscular.

Quién debe tomarlo

Cualquier persona que haga ejercicio y quiera evitar la pérdida muscular o disminuir la fatiga muscular. Es un suplemento que se puede tomar inclusive si no se está entrenando.

Opinión personal

En lo personal, me gusta tomarlos mientras entreno. Me gusta mucho el sabor y siento que puedo estar más tiempo haciendo ejercicio al tomarlos y no me desgasto tanto.

MULTIVITAMÍNICOS

Son suplementos que contienen una combinación de vitaminas y minerales y, a veces, otros ingredientes como la glucosamina, por ejemplo.

Existen muchos tipos de multivitamínicos y varían de acuerdo a la cantidad de ciertas vitaminas o minerales que contienen. Las cantidades recomendados de vitaminas y minerales varían dependiendo de la edad y el sexo.



Si alguna vez los has tomado, seguro has notado que cuando vas al baño tu orina sale más amarilla. Esto se debe a que tu cuerpo solo puede absorber determinada cantidad y la demás la elimina a través de la orina.

Beneficios

- Complementa necesidades nutrimentales
- Suple vitaminas y minerales que no obtendríamos de otra manera

Cuándo y cómo tomarlo

Depende de la marca, pero se debe tomar una porción una o dos veces al día con alimentos. Los multivitamínicos vienen en pastillas.

Quién debe tomarlo

Estos suplementos son recomendables para aquellas personas que no logran cubrir sus necesidades nutrimentales solo con los alimentos, ya sea por una dieta baja en calorías o por no comer ciertos alimentos.

Opinión Personal

Este suplemento depende de las necesidades nutrimentales de cada quien y recomiendo comprarlo cuando se lleva una dieta baja en calorías o cuando no logran cubrir sus necesidades nutrimentales por alguna otra razón.

