

# EL KIT DEL ATLETA

LOS  
**5** SUPLEMENTOS  
QUE SÍ FUNCIONAN  
(Y CÓMO USARLOS)



**ND. Esp. cMSc. Fabio Rojas**

# Disclaimer



**La información contenida en esta guía tiene fines educativos e informativos. No constituye asesoramiento médico, nutricional, ni reemplaza la consulta con un profesional de la salud.**

**Los suplementos mencionados están respaldados por evidencia científica, pero su efecto puede variar según el estado de salud, el historial clínico y los objetivos individuales de cada persona.**

**Antes de iniciar cualquier suplementación, especialmente si tienes condiciones de salud preexistentes, estás embarazada, en periodo de lactancia o tomas medicamentos, consulta con tu médico o nutricionista.**

**El autor no se hace responsable por el uso inadecuado de la información aquí presentada.**

# EL KIT DEL ATLETA

## LOS **5** SUPLEMENTOS QUE SÍ FUNCIONAN (Y CÓMO USARLOS)

Los suplementos no construyen atletas. Pero en el atleta que ya come bien y entrena en serio, hacen exactamente lo que prometen.

Si entrenas **resistencia, haces fuerza o mezclas los dos**, tu cuerpo tiene demandas muy específicas que la comida sola no siempre alcanza a cubrir del todo.

Estos **5 suplementos** no reemplazan una buena alimentación. La potencian. Cada uno tiene un rol distinto: algunos te ayudan a rendir más durante el entrenamiento, otros a recuperarte mejor, otros a sostener el rendimiento semana tras semana. Juntos **cubren las bases de lo que un atleta como tú necesita**, sin importar si ese día toca fondo largo o día de pesas.

### Cómo usar esta guía

Todos los suplementos incluidos en esta guía están **avalados por el Instituto Australiano del Deporte (AIS)** y cuentan con evidencia científica que respalda su uso en deportistas. Revisa cada uno, identifica cuál se ajusta mejor a tu momento de entrenamiento.

# NÚMERO



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

## Omega 3

**Marca recomendada:**



**Healthy America**

**Timing:**

**1 cápsula**, todos los días.

Con una comida principal (Por ejemplo: Cena).

**Acción:**

**Reduce la inflamación post-entrenamiento, acelera la recuperación muscular y protege las articulaciones, crítico para quien combina volumen de cardio con carga de pesas. También tiene beneficios sobre la salud cognitiva y cardiovascular a largo plazo.**



# NÚMERO

2



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

## Creatina monohidrato

**Marca recomendada:**



**Legend - Fitmafia**

### **Timing:**

**5 g** todos los días, incluyendo los días de descanso.

No importa la hora/momento de consumo.

Disolver en agua o líquido de preferencia - aprox 250 mL por toma.

### **Acción:**

**Aumenta la fuerza, la potencia y la masa muscular. Mejora el rendimiento en esfuerzos explosivos y de alta intensidad. La Creapure es la forma más pura y estudiada, sin impurezas, con la misma dosis que funcionó en miles de estudios.**



# NÚMERO

3



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

## Beta alanina

### Marca recomendada:



Healthy Sports

### Timing:

**3,2 g o 4 cápsulas** todos los días, incluyendo los días de descanso.

No importa la hora/momento de consumo - **Recomendación:** Pre-entrenamiento.

Dividir dosis en dos. Por ejemplo:

2 cápsulas antes de entrenar + 2 cápsulas con una comida.

Puede ocasionar sensación e hormigueo o "piquiña" temporal. Es normal.

### Acción:

**Retrasa la fatiga muscular durante esfuerzos de intensidad media-alta. Permite mantener el ritmo más tiempo antes de que el músculo "queme". Ideal para sesiones largas o intervalos donde el cuerpo llega al límite.**



# NÚMERO



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

## Nitratos - Remolacha

**Marca recomendada:**



**Total Beets - Force Factor**

### **Timing:**

**7 g = 1 scoop** 3 veces por semana (Preferiblemente 2 horas antes del entrenamiento).  
Diluir en agua.

No consumir en caso de estar consumiendo medicamentos vasodilatadores indicados para hipertensión arterial o disfunción eréctil.

### **Acción:**

**Fuente natural de nitratos que mejoran la eficiencia del oxígeno en el músculo. Esto se traduce en más rendimiento con el mismo esfuerzo, especialmente en deportes de resistencia. También favorece la recuperación y la salud cardiovascular.**



# NÚMERO

5



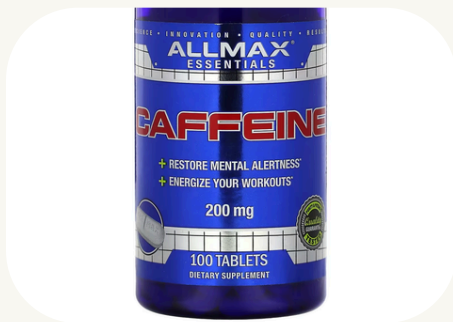
+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

## Cafeína

### Marcas recomendadas:



### AllMax

### Timing:

**200 mg = 1 tableta** 30 minutos antes de iniciar el entrenamiento.

No consumir después de las 3:00 pm

### No consumir si:

- Presentas hipertensión arterial no controlada.
- Tienes antecedentes de arritmias cardíacas, taquicardia o palpitaciones frecuentes.
- Padeces ansiedad, trastornos del sueño, o trastorno de pánico.
- Tienes diagnóstico de úlcera gástrica, gastritis severa o reflujo gastroesofágico.
- Eres menor de 18 años, salvo indicación profesional específica.
- Estás embarazada o en periodo de lactancia,
- Tomas medicamentos que interactúan con la cafeína.
- Presentas hipersensibilidad a la cafeína o efectos adversos tras su consumo (temblores, insomnio, nerviosismo, náuseas).

### Acción:

**Aumenta el estado de alerta, reduce la percepción del esfuerzo y mejora el rendimiento tanto en fuerza como en resistencia. La forma anhidra es más concentrada y predecible que el café, Por lo que sabes exactamente cuánto estás tomando.**



# EL KIT DEL ATLETA

## LOS **5** SUPLEMENTOS QUE SÍ FUNCIONAN (Y CÓMO USARLOS)

**Si 5 suplementos bien usados ya hacen esto, imagina lo que pasa cuando toda tu nutrición está alineada con tu entrenamiento.**

Si eres runner, triatleta, ciclista o atleta híbrido y quieres mejorar tu rendimiento, composición corporal y recuperación, puedo ayudarte.

Dale clic al botón de abajo si quieres conocer mi programa de nutrición:

### **Ascensión Deportiva™**

Esto te llevará a otro nivel 🚀

**FULL HD** ⚡



**¡QUIERO SABER MÁS!**