

**Guía para Elegir  
el Mejor Colágeno  
y Potenciar tu  
Belleza desde  
Adentro hacia  
Afuera**

**Tisha Klemetz**

# CONTENIDOS

0

INTRODUCCIÓN

1

¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

2

PARÁMETROS PARA ELEGIR UN  
COLÁGENO DE ALTA  
ABSORCIÓN

3

DIFERENTES FORMAS DE  
COLÁGENO: BEBIBLE Y TÓPICO

# INTRODUCCIÓN

Te doy la bienvenida a esta breve guía para aclararte el panorama del fascinante mundo del colágeno.

Me llamo Tisha y soy coach de salud integrativa, con todo una vida de búsqueda en el campo de la salud complementaria y alternativa, con énfasis en la nutrición.

El colágeno cobró popularidad en los últimos años y hemos escuchado maravillas sobre sus efectos para la piel, las articulaciones, el cabello y mucho más. Pero... ¿Qué es el colágeno exactamente, y cómo lo podemos usar para sacarle mayor partido?

En las próximas páginas te voy a intentar resumir y aclarar el concepto para que puedas tomar la mejor decisión para tus necesidades.

C A P Í T U L O

# 1

¿QUÉ ES EL COLÁGENO?



## ¿QUÉ ES EL COLÁGENO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El colágeno es como el "pegamento" que mantiene nuestro cuerpo unido. Es una proteína natural que se encuentra en nuestra piel, cabello, uñas, huesos y articulaciones.

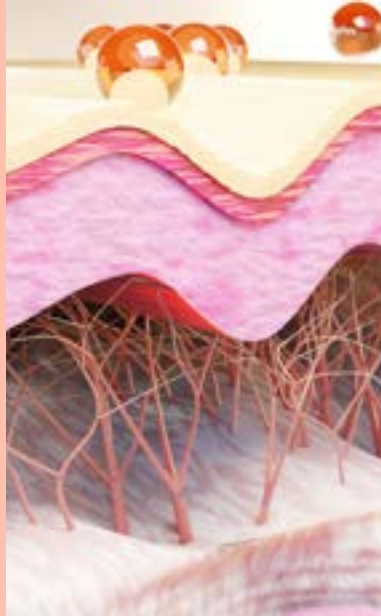
A medida que envejecemos, nuestro cuerpo comienza a producir menos colágeno, y eso puede afectar la elasticidad de nuestra piel y la salud de nuestras articulaciones.

Si bien todos tenemos colágeno en nuestro cuerpo, algunas personas pueden comenzar a notar cambios en la piel o molestias en las articulaciones alrededor de los 30 años. Por lo tanto, muchas personas consideran empezar a tomar suplementos de colágeno alrededor de esa edad para ayudar a mantener la piel tersa y apoyar la salud de las articulaciones.

# Su función en el cuerpo

El colágeno tiene un trabajo muy importante. Imagina que es como una especie de "andamio" que ayuda a mantener los tejidos del cuerpo de manera firme y elástica.

Pero no es solo la piel (que es lo más visible y de hecho el órgano más grande del cuerpo) sino las articulaciones, cartílagos, huesos, uñas y cabello, tendones y ligamentos, vasos sanguíneos, e influye en los órganos internos y músculos. Realmente, tiene un papel fundamental en el cuerpo.



## Qué beneficios aporta

Como panorámica sencilla, vemos el efecto de colágeno sobre todo en tres ámbitos:

En la **piel**, ayuda a mantener su firmeza y tersura, reduciendo la aparición de arrugas y líneas finas.

En las **articulaciones**, actúa como un lubricante natural, permitiéndonos movernos sin molestias ni dolor.

Además, el colágeno también es esencial para fortalecer nuestros **huesos** y mantenerlos resistentes.



En resumen, el colágeno es como un regalo para nuestra piel, articulaciones y salud en general, ayudándonos a sentirnos y lucir mejor en el proceso.



## De dónde obtenemos colágeno

El cuerpo obtiene colágeno de dos fuentes principales. Una parte proviene de nuestra **alimentación**, especialmente de alimentos ricos en proteínas como carne, pescado, huevos y algunos vegetales.

La otra parte se **produce** de forma natural en nuestro cuerpo. Sin embargo, a medida que envejecemos, esa producción disminuye, lo que puede llevar a la necesidad de complementar nuestra dieta con colágeno para mantener nuestros tejidos y articulaciones saludables.

C A P Í T U L O

2

PARÁMETROS PARA ELEGIR UN  
COLÁGENO DE ALTA  
ABSORCIÓN



## Factores clave a considerar al elegir un suplemento de colágeno:

Cuando se trata de elegir un suplemento de colágeno, es esencial prestar atención a varios aspectos. Uno de ellos es la **fente** de colágeno, que puede ser de origen animal o vegetal (lamentablemente para los veganos, las versiones vegetales suelen ser mucho menos potentes).

Se recomienda buscar colágeno que esté "hidrolizado". Esto significa que la proteína de colágeno se ha dividido en tripéptidos y moléculas pequeñas, lo que facilita su absorción por el cuerpo.

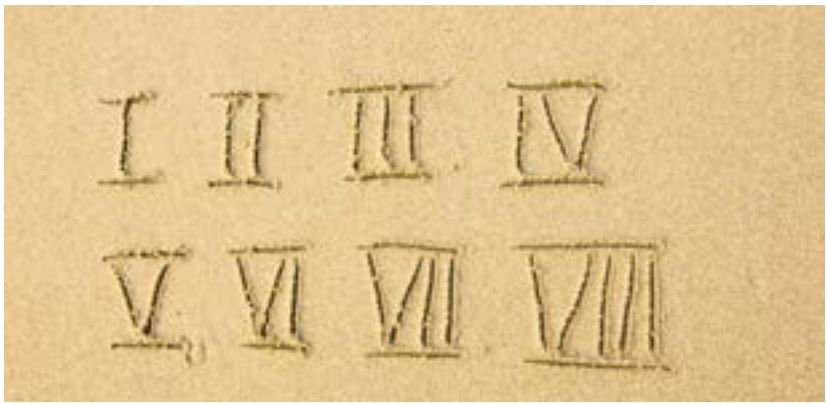
No es tanto cuestión de pensar en miligramos como en cuántos de esos miligramos realmente vamos a absorber.



Naturalmente, otro factor crucial es la **calidad** de los ingredientes utilizados en el suplemento. Asegúrate de que sea de alta calidad y libre de aditivos innecesarios o rellenos. Considera también el método de producción, ya que los procesos de fabricación de alta calidad pueden garantizar la pureza y la eficacia del producto final. Conviene que revises las credenciales de la empresa que lo fabrica, y veas si han hecho estudios clínicos o científicos para garantizar la efectividad.

En resumen, al seleccionar un suplemento de colágeno, busca aquellos que estén hidrolizados, contengan tripéptidos y moléculas pequeñas, y presta atención a la calidad de los ingredientes y los métodos de producción para obtener los mejores resultados.

Para mejorar la absorción y resultados, con frecuencia se añade vitamina C, ácido hialurónico y diversos extractos vegetales.



## Qué son los “tipos” en números romanos?

Siendo que el colágeno es la proteína fundamental que se encuentra en múltiples sistemas del cuerpo, hay más de 20 variedades de colágeno en el organismo.

La numeración que se presenta en números romanos señala cuál tipo de colágeno es. Los más comunes son del 1 al 7.

1. **Colágeno Tipo I:** Este es el tipo de colágeno más abundante en el cuerpo humano y se encuentra en la piel, los huesos, los tendones y otros tejidos conectivos. Proporciona resistencia y estructura.
2. **Colágeno Tipo II:** Se encuentra principalmente en el cartílago, que recubre las articulaciones. Es esencial para la función articular y la flexibilidad.
3. **Colágeno Tipo III:** Es comúnmente encontrado en la piel, los músculos y los órganos internos. Ayuda a mantener la elasticidad de los tejidos.
4. **Colágeno Tipo IV:** Se encuentra en las membranas basales que rodean las células y los vasos sanguíneos. Contribuye a la función de barrera y a la filtración.
5. **Colágeno Tipo V:** Presente en tejidos como el cabello, las uñas y la placenta. Ayuda a dar estructura y soporte.
6. **Colágeno Tipo VI:** Abundante en los músculos y en la matriz extracelular. Contribuye a la estabilidad y el soporte de los tejidos.
7. **Colágeno Tipo VII:** Presente en la epidermis y la dermis, que son las capas de la piel. Ayuda a mantener la integridad de la piel.



## PREGUNTA MUY FRECUENTE - ¿DÓNDE LO COMPRAMOS?

Siendo que el colágeno se ha vuelto muy popular, ahora mismo lo puedes encontrar en supermercados y herbolarios, además de tiendas especializadas. Y si buscas por internet, se genera gran confusión al ver toda clase de precios y presentaciones.

Por lo general observamos que aquellos que se presentan en forma de proteína de colágeno no hidrolizada en polvo a granel o en cápsulas, pueden tener una **absorción limitada** en el cuerpo. La razón principal es que el colágeno no hidrolizado es una proteína grande y compleja que el cuerpo descompone en el proceso de digestión. Esto significa que la absorción de colágeno en su forma no hidrolizada puede ser menos eficiente en comparación con el colágeno hidrolizado. Así que puede que estés tirando el dinero, ya que el cuerpo lo considerará simplemente una “proteína” sin más.

De ahí que recomendamos el colágeno **hidrolizado**, donde se han dividido las proteínas en fragmentos más pequeños, como tripéptidos y péptidos, lo que facilita su absorción por el cuerpo. Esto hace que el colágeno hidrolizado sea más efectivo en la mejora de la piel, las articulaciones y otros beneficios para la salud. Y fijándose que las moléculas sean lo más pequeñas posible para facilitar la absorción. Lo más común es encontrar colágeno de tipo II (si es que está especificado).

# Cómo verificar la pureza y la eficacia de un producto de colágeno:

Cuando se trata de seleccionar un producto de colágeno de alta calidad, es importante tener en cuenta la pureza y la eficacia. Aquí hay algunos consejos para ayudarte a verificar la calidad del producto:



- **Lista de ingredientes:** Examina cuidadosamente la lista de ingredientes. Un buen producto de colágeno debe contener suficiente cantidad de colágeno para ser eficaz. Evita aquellos que incluyen ingredientes no explicados o aditivos innecesarios.
- **Origen del colágeno:** Comprueba la fuente de colágeno. Los colágenos de alta calidad suelen provenir de fuentes confiables, como el colágeno bovino (de vaca), marino (de pescado) o aviar (de pollo). Verifica que la fuente sea clara y de alta calidad.
- **Certificaciones:** Busca sellos de aprobación y certificaciones de terceros que avalen la pureza y la calidad del producto. Estas certificaciones pueden proporcionar una mayor confianza en la eficacia del colágeno.
- **Métodos de producción:** Investiga cómo se produce el colágeno. Los métodos de producción de calidad garantizan la pureza del producto. La hidrólisis es un proceso común para dividir el colágeno en fragmentos más pequeños, lo que facilita su absorción.
- **Opiniones y reseñas:** Lee opiniones de usuarios y reseñas en línea sobre el producto. Las experiencias de otras personas pueden proporcionar información valiosa sobre la eficacia y la pureza del colágeno.
- **Asesoramiento profesional:** Si tienes dudas luego de leer la información disponible en las páginas web del fabricante, considera hablar con un consultor especializado. Si tienes dudas de cuál producto sería mejor para ti si tienes una enfermedad específica, convendría hablar con un médico integrativo que tenga experiencia en suplementos (los médicos convencionales generalmente no están informados en el uso de suplementos).

C A P Í T U L O



3

D I F E R E N T E S F O R M A S D E  
C O L Á G E N O :  
I N T E R N O Y T Ó P I C O



Las dos principales formas de suplementar con colágeno son de forma interna (bebible) y externa (uso tópico). Veamos algunas opciones.

Dentro de las opciones de colágeno **bebible** existen las presentaciones en polvo que uno mismo disuelve, y en otros casos ya diluidas.

Con frecuencia el producto lleva algún endulzante (dale prioridad a lo que no sea sintético, como por ejemplo stevia y jugos de frutas) y algún sabor añadido (igualmente, verifica que sea de origen natural).

Las diferentes opciones entre marcas de alta calidad sientan de manera diferente al estómago al tomarlas, así que puedes verificar la que mejor te siente.

También se pueden encontrar bebidas de tipo diferente con colágeno, como por ejemplo a base de café.

Tomar colágeno de forma interna permite ayudar al cuerpo entero, por ejemplo las articulaciones y la piel de todo el cuerpo desde dentro.

El otro enfoque, para complementar el anterior, es el uso **tópico**. Cabe insistir que deberías empezar por dentro, y sin olvidar la suplementación general (vitaminas, minerales y antioxidantes) ya que el colágeno es un excelente añadido a lo anterior pero no sustituye la alimentación saludable y la suplementación básica, ambas cuales son imprescindibles.

Dentro de las presentaciones tópicas podemos encontrar cremas y serums faciales con colágeno, champús y tratamientos de cabello con colágeno, etc. El efecto visible suele ser notable, sobre todo si se combina con la versión interna.

# Tu siguiente paso

¡Espero que esta pequeña guía te haya ilustrado un poco este complejo mundo!

Recuerda que el colágeno es un excelente suplemento sobre la base de una alimentación saludable y una buena suplementación, tanto a nivel de vitaminas y minerales como de antioxidantes y probióticos.

- *Empieza por asegurarte que estés tomando un **suplemento nutricional** completo y de alta absorción (biodisponibilidad). Si aún no tomas uno, contéstame a uno de mis emails o escríbeme a [info@tishaklemez.com](mailto:info@tishaklemez.com) para asesorarte en función de la disponibilidad en tu país.*

En cuanto al colágeno de forma interna y externa, lamentablemente no todos los países latinos tienen disponibilidad, así que te doy algunas opciones (a fecha diciembre 2023).

Abajo te comparto algunas de mis recomendaciones favoritas para que tengas para elegir según tus preferencias.

**Nota:** si estás en algún país de Sudamérica o Centroamérica, me temo que estas opciones no están disponibles.

## Opción interna

**Estados Unidos, Puerto Rico, Canadá, México, Europa, Australia y Japón**



Tienes disponible **MetaPWR Advantage** como suplemento de colágeno bebible en versión polvo para diluir, de la marca doTERRA.

Contiene también ácido hialurónico y extractos vegetales, así como NMN y NADH que apoyan la salud cognitiva.

El sabor es de la mezcla de aceites esenciales MetaPWR, donde destacan los cítricos si bien de forma suave.

Este es un colágeno extraído de pescado.

Se toma un sobrecito al día, diluido en un vaso de agua.

## Cómo comprarlo

Si no eres miembro de doTERRA todavía, puedes obtener el mejor precio como "cliente mayorista" (25% por debajo del precio de público). Regístrate en [doterra.com](https://doterra.com) en la página correspondiente a tu país, indicando mi número de distribuidora 2713650 para quedar registrada como cliente mío y tener acceso a formaciones adicionales.

Accedes al precio de mayorista sin costo, comprando una sola caja del producto (dos cajas si lo compras en Europa).

Tienes ahorros adicionales con el programa mensual de autoenvío que te ofrece hasta un 30% de tus compras en forma de puntos para canjear en siguientes compras.

# Otras opciones internas

## Estados Unidos, Puerto Rico, Canadá, Europa, Australia y Japón

Aquí tienes varias opciones de la marca Modere, que ofrece un enfoque diferente con otros sabores. Tocando cualquier de estos links tienes 10 dólares o 10 euros (según tu país) de descuento en tu primera compra, y hasta un 30% de descuento adicional si eliges activar el programa de autoenvío mensual. No requiere membresías. Tienes además 30 días de garantía de satisfacción para probarlo.



- **Liquid Biocell Life** es una versión de colágeno interno con ácido hialurónico y extractos vegetales, y el sabor de frutos de bosque y bayas de superfrutas. Este es un colágeno extraído de pollo. <https://modere.io/Qpvd79>



- **Liquid Biocell Pure** es otra forma del producto sin ningún sabor ni endulzantes. <https://modere.io/nJpj8F>

**En la web verás más sabores y variedades, según tu país.**



- **Logiq** es un café con colágeno y extractos vegetales adicionales, así como Chondroitin para las articulaciones, y otros suplementos para mejorar la capacidad cognitiva. <https://modere.io/peSpccp>
- **Trim** es una crema sabrosa que acelera la reducción de grasas y aporta además colágeno y ácido hialurónico, por lo cual es excelente en dietas de control de peso. La hay de varios sabores. Esta es la versión chocolate: <https://modere.io/7qH9f8>



Si te decantas por Biocell o Trim, la dosis idónea es dos cucharadas al día así que puedes combinarlas (una de cada, o de sabores diferentes), o una cucharada de estos y un café de Logiq (si tomas café).

# Opciones externas

**Estados Unidos, Puerto Rico, Canadá, Europa, Australia y Japón**

*Aquí tienes varias opciones de la marca Modere, según tus preferencias. Tocando cualquier de estos links tienes 10 dólares o 10 euros (según tu país) de descuento en tu primera compra, y hasta un 30% de descuento adicional si eliges activar el programa de autoenvío mensual. No requiere membresías. Tienes además 30 días de garantía de satisfacción para probarlo.*



Todos los productos de Modere son de "etiqueta limpia", sin ingredientes de origen químico tóxicos.

**Estos serían un interesante añadido para complementar las opciones internas con una opción externa.**



- **Cellproof Microbond** es una gama para el **cabello**, con champú y acondicionador con colágeno y otros ingredientes botánicos, para reparar y fortalecer el cabello.

<https://modere.io/H6iHyz6>

- La gama de productos **Cellproof** es colágeno aplicado a productos **faciales**, como limpiador, serum, crema hidratante y más. Se pueden comprar sueltos o en diferentes combinaciones.\* Esta es una de ellas:

<https://modere.io/Eai5f9>



\* Tengo un vídeo en YouTube en un nuevo canal donde hablo de cómo usar estos productos.

Aquí tienes uno sobre la gama facial: <https://youtu.be/3smtffHCmUk>

# ¿TIENES PREGUNTAS?

Como recomendación general, resumiendo lo anterior, lo ideal sería que estés comiendo de forma saludable, usando suplementos de vitaminas, minerales, antioxidantes, omegas y probióticos, y además suplementaras con colágeno de forma interna y externa.

Todo ello cuidando que lo que te aplicas al cuerpo tenga la toxicidad más baja posible.

Pero si todavía no haces nada de lo anterior, empieza por algún lado, ¿ok? ¡Sin agobios!

Si tienes preguntas, contéstame a uno de los emails y te contesto.

¡Brindo por tu salud y bienestar, y belleza de dentro a afuera y fuera a adentro!

Tisha

[info@tishaklemez.com](mailto:info@tishaklemez.com)

Facebook: @tishaklemez