

LOS NO NEGOCIABLES



MI GUÍA REAL DE SUPLEMENTACIÓN FEMENINA



CONTENIDO

- 01** Por qué existe esta guía
 - 02** Los 4 no negociables
 - 03** Un adaptógeno que sí recomiendo: Ashwagandha
 - 04** Lo que voy rotando
 - 05** Una mención breve: proteína y colágeno
 - 06** Los 4 errores más comunes
 - 07** Preguntas que me hacen seguido
 - 08** Antes de que cierres esta guía
-

01 Por qué existe esta guía

He tirado dinero en suplementos que ni siquiera absorbía. Compraba lo que veía en redes, lo que me recomendaban, lo que sonaba bien en el momento. Y no pasaba nada.

Porque nadie me había dicho lo más importante: el intestino es quien decide si aprovechas lo que tomas, o no.

Puedes comprar el suplemento más caro del mercado. Si tu alimentación y tu digestión no están en orden primero, ese suplemento se va, literal, por el drenaje.

Esta guía no es una lista de productos para que salgas a comprar. Es lo que yo uso, por qué lo elijo, y qué criterio sigo para no volver a tirar el dinero.

Sin criterio claro, no hay resultado. Con suplementos pasa exactamente igual que con el entrenamiento: sin estructura, no hay avance real.

Importante: Ningún suplemento reemplaza la alimentación. Lo que como todos los días es la base. Los suplementos existen para cubrir lo que, incluso comiendo bien, es difícil de alcanzar solo con comida, y para eso sí tienen sentido.

Tampoco esto es una carrera de una semana. Como todo lo que enseño, esto es un estilo de vida para siempre, no una lista que compras hoy y esperas magia mañana.

Lo que sigue es exactamente lo que yo uso, en el orden en que lo prioricé, con el criterio que aplico cada vez que compro. No es una fórmula genérica bajada de internet. Es lo que construí probando, equivocándome y ajustando en mi propio cuerpo.

02 Los 4 no negociables

Estos son los cuatro suplementos con los que no negocio. No porque sean una fórmula mágica, sino porque sostienen lo básico que todo lo demás necesita para funcionar.

1	Omega 3
---	---------

2	Magnesio
---	----------

3	Vitamina D3 + K2
---	------------------

4	Creatina
---	----------

QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

El omega 3 es un grupo de grasas esenciales: el cuerpo no las produce por sí solo, así que dependen 100% de lo que comes o suplementas. Las dos que más importan son el EPA y el DHA. El EPA trabaja principalmente en la parte antiinflamatoria; el DHA es estructural, forma parte de las membranas de las células del cerebro y de la retina. Casi ninguna dieta moderna aporta suficiente cantidad solo con comida.

BENEFICIOS

- ✦ Antiinflamatorio a nivel general, que se traduce en más energía en el día a día, porque el cuerpo deja de gastar recursos apagando inflamación de fondo.
- ✦ Función cerebral: memoria, concentración y claridad mental.
- ✦ Apoyo cardiovascular.
- ✦ Apoyo articular: un cuerpo que se mueve con menos rigidez.

POR QUÉ LO ELIJO YO

Con el omega 3 no negocio por un tema de calidad. Muchas marcas del mercado tienen riesgo de metales pesados, y eso no lo vas a ver en la etiqueta a simple vista. Por eso busco el sello IFOS: es el criterio que me da certeza de que lo que estoy tomando está limpio. En mi caso personal, por mi propio proceso inflamatorio, tomaba una fórmula triple concentración: 1.500 mg de EPA + 570 mg de DHA (2.070 mg de EPA+DHA combinados, dentro de una fórmula de 2.500 mg de aceite de pescado). Sentí que me ayudó muchísimo con la inflamación, pero esto no es una recomendación para cualquiera sin conocer su historial, es lo que a mí me funcionó, con seguimiento.

CRITERIO DE CALIDAD

- ✦ Sello IFOS (International Fish Oil Standards): es mi filtro no negociable.
- ✦ Si no tiene ese respaldo, no me arriesgo. No por moda: por el riesgo real de contaminación.

Cómo tomarlo: Con una comida que tenga grasa saludable: aguacate, aceite de oliva, frutos secos, pescado. Es liposoluble, sin grasa, se absorbe mucho menos.

RANGO ORIENTATIVO La referencia general para adultos es de 250 a 500 mg diarios de EPA + DHA combinados. Mi dosis personal fue más alta, una fórmula triple concentración de 1.500 mg EPA + 570 mg DHA (2.070 mg combinados), por mi propio proceso inflamatorio; no es una regla para todas. Si tienes hipotiroidismo, otro desequilibrio hormonal, un proceso autoinmune, o tomas medicación, consulta a un profesional antes de ajustar esa dosis.

QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

El magnesio es un mineral que participa en cientos de procesos del cuerpo: función muscular, función nerviosa, regulación del azúcar en sangre, y producción de proteína y de hueso. Es también uno de los minerales que más se agota con el estrés y con el entrenamiento intenso: cuanto más exiges a tu cuerpo, más rápido lo consumes, y eso explica por qué tantas mujeres activas terminan con déficit sin saberlo.

BENEFICIOS

- ♦ Relajación del sistema nervioso: calma real, no la relajación de folleto.
- ♦ Recuperación muscular después de entrenar, para no arrastrar cansancio al día siguiente.
- ♦ Mejor calidad de sueño, que se traduce en más energía real.
- ♦ Función nerviosa y muscular general: vitalidad de base.

POR QUÉ LO ELIJO YO

Entreno fuerza de forma constante, y sin recuperación no hay progreso, eso lo sostengo tanto en el entrenamiento como en la suplementación. El magnesio es parte de cómo mi cuerpo descansa y se repara.

CRITERIO DE CALIDAD

- ♦ Bisglicinato o citrato de magnesio: son las formas que elijo por su absorción.
- ♦ No cualquier forma de magnesio sirve igual. Ahí está el criterio.

Cómo tomarlo: No hace falta tomarlo con comida. Lo mejor es un par de horas antes de dormir, ahí es cuando más aprovechas su efecto relajante, justo antes de que tu cuerpo entre en modo descanso.

RANGO ORIENTATIVO 350 mg diarios es la dosis que yo manejo, dentro del rango general de 200 a 400 mg de magnesio elemental en suplemento que se suele recomendar para mujeres adultas.

QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

La vitamina D3 es una vitamina liposoluble que el cuerpo produce con la exposición al sol, y que también se obtiene de la dieta o la suplementación. Funciona casi como una hormona: entra en el núcleo de las células y activa la expresión de cientos de genes, entre ellos los que regulan el calcio y el sistema inmune. La K2 trabaja junto a la D3 dirigiendo ese calcio hacia los huesos, en lugar de las arterias, por eso las combino siempre. Sin K2, una parte del calcio que la D3 ayuda a absorber puede terminar en el lugar equivocado.

BENEFICIOS

- ✦ Más energía: cuando el cuerpo deja de estar en déficit, se nota primero ahí.
- ✦ Fuerza y salud ósea que se sostienen en el tiempo.
- ✦ Sistema inmune.
- ✦ Mejor ánimo y vitalidad general.
- ✦ Mejor aprovechamiento del calcio, junto con K2.

POR QUÉ LO ELIJO YO

Es una de las deficiencias más comunes que veo en mujeres, y casi nadie la relaciona con lo que está sintiendo: mal sueño, dolor en articulaciones o en los huesos, ánimo bajo. No siempre es estrés o cansancio normal. A veces es esto.

CRITERIO DE CALIDAD

- ✦ Busco que venga combinada con K2: trabajan juntas para el aprovechamiento del calcio.
- ✦ La sostengo por su impacto en salud ósea, sistema inmune y estado de ánimo.

Cómo tomarlo: Igual que el omega 3: con una comida que tenga grasa saludable. También es liposoluble: sin grasa, gran parte se va sin absorber. Aprovecha y tómala junto con tu omega 3, en la misma comida.

RANGO ORIENTATIVO La referencia general para adultos es de al menos 600 UI diarias. Cuando hay deficiencia, es común trabajar en rangos de hasta 2.000 UI diarias para corregirla, siempre confirmando con un análisis de sangre. El límite de seguridad sin supervisión médica son 4.000 UI al día.

QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

La creatina es un compuesto que el cuerpo produce de forma natural y almacena en el músculo. Funciona como una reserva rápida de energía celular (ATP): cuando tus músculos necesitan un extra de fuerza o de esfuerzo, la creatina es de las primeras fuentes de energía que el cuerpo usa. Es de los suplementos más estudiados que existen, y cada vez hay más evidencia de sus beneficios específicamente en mujeres, incluyendo el impacto en función cognitiva, no solo en el rendimiento físico.

BENEFICIOS

- ♦ Fuerza real en el entrenamiento.
- ♦ Recuperación muscular más rápida.
- ♦ Claridad mental y enfoque: a nivel cognitivo, no solo físico.
- ♦ Calidad de sueño y vitalidad general.

POR QUÉ LO ELIJO YO

Probé distintas marcas de creatina. Con algunas sentí hinchazón, con otras dolor de cabeza. No me quedé con la primera que encontré. Seguí probando hasta encontrar la que a mí me sentó bien. Con esa noté claridad mental, mejor recuperación, mejor sueño y más fuerza. No todas las marcas te van a sentir igual, y eso también es parte del criterio: prueba, observa tu cuerpo, ajusta.

CRITERIO DE CALIDAD

- ♦ No hay un único tipo correcto de creatina: el criterio real es cómo reacciona tu cuerpo a la marca específica.
- ♦ Si una marca te genera hinchazón o dolor de cabeza, no significa que la creatina no sea para ti: prueba otra.

Cómo tomarlo: *Acá la hora importa menos: lo que importa es la constancia todos los días. La tomo con agua, sin necesidad de comida. Si entrenas, cerca de tu entrenamiento está bien, pero no es obligatorio.*

RANGO ORIENTATIVO *5 gramos diarios: es la dosis que yo tomo, y también es la dosis estándar que sostiene la mayoría de la evidencia científica en creatina monohidratada.*

03 Ashwagandha — Un adaptógeno que sí recomiendo

La ashwagandha es distinta a lo que te cuento en la próxima sección, quiero ser clara con esto. La tomé por años y me ayudó muchísimo. Hoy no la tomo, pero sigue siendo uno de los adaptógenos que sí recomiendo.

Es una planta que ayuda al cuerpo a regular el cortisol, la hormona del estrés. Cuando estás en modo estrés constante, tu cuerpo se queda atrapado ahí, y eso afecta sueño, digestión, ánimo, hasta la forma en que tu cuerpo retiene grasa. La ashwagandha ayuda a que ese sistema se regule un poco mejor.

No es un no negociable para mí porque no la sostengo todos los días como los cuatro anteriores, pero cuando la usé, la diferencia se sintió.

Cómo tomarla: Con comida, para evitar molestias de estómago. Si la usas para dormir mejor, tómala en la noche: su efecto es más relajante ahí. Si es para el estrés del día a día, funciona igual de bien en la mañana.

Aclaración importante: Si tomas medicación para la tiroides, háblalo con tu médico antes de sumarla, puede interactuar.

04 Lo que voy rotando

Parte de ser honesta contigo es contarte también lo que no es fijo en mi rutina.

No soy de tomar lo mismo los 365 días del año. Soy rotativa: hay suplementos que sumo por temporadas, según lo que mi cuerpo me pide en cada etapa, y los retomo puntualmente, no porque los haya descartado, sino porque no todo tiene que estar presente todo el tiempo.

Zinc, selenio, hierro, yodo, rodiola y astaxantina son los que más se repiten en esa rotación. No los tomo todo el año. Los reincorporo cuando mi cuerpo lo pide, o cuando mis análisis muestran que los necesito.

La astaxantina: Es un antioxidante que viene de algas marinas, con un fuerte efecto antiinflamatorio. La uso en momentos puntuales, sobre todo cuando busco apoyo extra para la piel, la vista cansada o la recuperación después de entrenar fuerte.

Y ahí está el punto: eso no significa que tú no los necesites de forma más constante. El zinc, el selenio, el hierro y el yodo están directamente relacionados con la función de la tiroides y con los niveles de energía, y muchísimas mujeres tienen una deficiencia real de alguno de estos, sin saberlo.

Importante: Si tienes hipotiroidismo, otro desequilibrio hormonal, o estás medicada, no te autorecetes ninguno de estos por tu cuenta: consulta con un profesional que pueda revisar tus niveles y darte un acompañamiento real. Ahí es donde se define si los necesitas, y en qué cantidad.

Ese es exactamente el punto de esta guía: lo que a mí me funciona, en el orden y la cantidad en que yo lo uso, no tiene que ser automáticamente lo tuyo. No hay una fórmula que sirva igual para todas.

05 Proteína y Colágeno

No los cuento como no negociables, porque solo tienen sentido cuando lo básico ya está cubierto. No tiene lógica sumar proteína o colágeno si todavía no resolviste una deficiencia de vitamina D3, o si tu inflamación de base sigue sin trabajarse.

- ✦ Proteína de calidad: busco que esté endulzada con stevia y que venga de vacas de pastoreo. La materia prima de calidad es más cara, y ahí está la diferencia real entre una proteína y otra.
- ✦ Colágeno: lo sumo, pero después, no antes, de tener resueltos los cuatro no negociables.

El orden importa. Primero la base, después lo que suma.

06 Los 4 errores más comunes

1 Confiar en el multivitamínico

Para que un multivitamínico traiga la dosis completa de cada vitamina y mineral, la cápsula tendría que ser enorme. Entonces las marcas recortan cantidades para que quepa todo junto. El resultado: tomas un poco de todo, pero nada en la dosis que realmente hace efecto.

Mi sugerencia siempre es la misma: compra cada vitamina por separado. Ahí sí llegas a una dosis que cumple su función.

2 Confundir un suplemento con una pastilla mágica

Ningún suplemento quema grasa ni bloquea tu metabolismo. Los que se venden como quemagrasa casi siempre no tienen evidencia real detrás. Muchas veces solo tienen estimulantes que aceleran el pulso, no que queman nada.

Un suplemento acompaña los procesos que ya estás construyendo con alimentación, entrenamiento y descanso. No los reemplaza, y no hace magia por sí solo.

3 Copiar lo que le funciona a otra persona

Ves que a una amiga, o a alguien en redes, le funcionó tal suplemento, y lo compras igual, sin preguntarte si tu cuerpo, tu historial, tu deficiencia real es la misma que la de ella.

Ya te lo dije con lo que voy rotando: lo que a mí me funciona no tiene que ser automáticamente lo tuyo. El criterio no se copia, se construye probando en tu propio cuerpo.

4 Tratar los suplementos como algo fijo para siempre

Tomar lo mismo, todos los días, todo el año, sin volver a preguntarte si tu cuerpo lo sigue necesitando. Un suplemento no es una regla de por vida: es una respuesta a lo que tu cuerpo pide en cada etapa.

Ya lo viste en lo que voy rotando: ni yo tomo todo fijo todo el año. Revisa cada cierto tiempo, con análisis o simplemente con cómo te sientes, si ese suplemento todavía tiene sentido en tu rutina o si ya cumplió su función.

07 Preguntas que me hacen seguido

¿Los tomo todos juntos, al mismo tiempo?

No hace falta. Yo los reparto a lo largo del día: algunos con comida, para mejor absorción, otros antes de entrenar. Lo importante no es la hora exacta, es la constancia todos los días.

¿Cuándo voy a notar diferencia?

No es de un día para otro. La mayoría de estos suplementos trabajan a nivel celular, y eso toma semanas, no horas. Si esperas un cambio inmediato, ya estás pensando en pastilla mágica, y de eso hablamos en la sección de errores.

¿Puedo empezar con los cuatro a la vez?

Puedes, pero no es obligatorio. Si tienes que elegir por dónde arrancar, priorizo primero lo que resuelve una carencia real (como la vitamina D3 si tienes síntomas de deficiencia), y voy sumando el resto poco a poco. Metas pequeñas, sostenidas en el tiempo, igual que en el entrenamiento.

¿Esto reemplaza mi alimentación?

No. Nunca. Priorizo alimentación consciente por encima de cualquier suplemento. Esa es mi postura y no negocio con eso. Los suplementos son el complemento, no la base. Si tu base (alimentación, digestión, descanso) no está en orden, ningún suplemento va a compensar eso.

08 Antes de que cierres esta guía

Recuerda: *Todo lo que leíste acá es información. No es una prescripción personalizada. Cada cuerpo es distinto, cada historial es distinto, y lo que a mí me funcionó no tiene que ser automáticamente lo tuyo.*

Si tienes dudas: *Lo correcto es hablarlo con un profesional que conozca tu historial. Esta guía te da criterio. No reemplaza eso.*

Lo que quiero que te lleves de todo esto no es una lista de compras. Es una forma de mirar los suplementos: con criterio, sin urgencia, sin esperar magia.

Pregúntate siempre qué es, por qué lo elijo, y qué calidad estoy pagando. Esas tres preguntas te van a ahorrar más dinero que cualquier descuento.

Todo lo que compartí acá es información general, pensada para cualquier mujer que la lea.

Dentro del programa Mujer Imparable, con el Método M.I.

El proceso es distinto: ahí empezamos con una valoración a profundidad — tu historia, tus hábitos, tu cuerpo — y desde ahí sí puedo darte una guía puntual, hecha a tu medida: personalizada y adaptada a tu situación.