

# GUÍA DE SUPLEMENTACIÓN



**LA GUÍA DEFINITIVA SOBRE:**

**QUÉ TOMAR  
CUÁNTO TOMAR  
Y CÓMO TOMARLO**

 **fuertafit**



# BIENVENIDO FUERTACO/A

Soy Sergio Peinado, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y junto a mi equipo de nutrición de **fuertafit** queremos ayudarte con esta guía de suplementación que hemos preparado.

Soy Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y un **apasionado de la creación de contenido que ayude a las personas a ponerse en forma**. Llevo más de 18 años intentando mover al mundo a través del entrenamiento y llevar un estilo de vida saludable.

En este camino he tenido la suerte de construir una comunidad enorme: más de **5 millones** de **suscriptores** en YouTube y **1,6 millones** en Instagram y Tiktok. Y más de **170.000** alumnos que han pasado por fuertafit.

Con esta guía quiero ayudarte a que tengas un punto de referencia, con base científica y con total honestidad, de lo que necesita saber sobre los suplementos. Que nunca serán más importantes que el entrenamiento, la alimentación y el descanso, pero que o bien te pueden dar un empujón, o bien pueden hacerte perder el tiempo y el dinero. Y por eso necesitas aprender sobre ello.

Así que... ¡vamos a darle caña! 🚀





# MI HISTORIA

No soy ningún super atleta de fitness ni nada por el estilo. Solo una **persona normal y corriente** que quiere estar en forma y tener salud y una buena calidad de vida.

Pero hubo una época en la que esto no fue así. Pasé una mala temporada, dejé de entrenar, empecé a comer fatal y **llegué a pesar 105 kilos** perdiendo mucha salud (física y mental) durante el camino.

Pero gracias a todos los aprendizajes en mi formación académica y entrenando a mucha gente, lo puse en práctica y **fui capaz de lograr mi cambio físico, pero más que eso, de salud física y mental.**

Y eso es lo que intento enseñar a la gente. Todos podemos mejorar nuestra vida con mi lema:

**TODO SUMA.**



**código descuento:**



# LA REALIDAD DE LA SUPLEMENTACIÓN

Soy una persona que se basa en la **evidencia científica** y en la **honestidad**.

Por eso seré claro: ¿Es necesario utilizar suplementos para ponerte en forma o conseguir un cambio físico? ➡ **NO**.

Los pilares siempre serán el **entrenamiento**, la **alimentación**, el **descanso** y la **constancia**. Así que no te preocupes si no puedes comprar suplementos o si no te gusta tomarlos. **No son imprescindibles**.

Pero eso no significa que **la suplementación no funcione**. Claro que **puede ayudarte**. O bien para facilitarte la vida (ej. ayudarte a llegar a la proteína diaria) o para conseguir beneficios que solo la alimentación no puede (ej. los efectos positivos de tomar creatina no se pueden conseguir con la comida).

Eso sí, hay mucho marketing en el mundo de la suplementación, por eso debes **aprender a elegir correctamente**, y entendiendo que son un **complemento** a los pilares principales. Los suplementos pueden ser de gran ayuda, pero su utilidad dependerá de tus necesidades y objetivos.

También debes saber que aunque mis **valores** se muevan por la **honestidad** y la **evidencia científica**, es una realidad que existe un **conflicto de interés**, ya que **colaboro** con **Myprotein** y recibo un ingreso económico por esa colaboración. Por lo que aunque sea honesto con las recomendaciones y me base en la evidencia, existe ese sesgo y debo ser transparente con este tema.

⚠ Recuerda que esta guía es divulgativa. Consulta con un nutricionista o tu médico. Si necesitas **asesoramiento individual de nutrición** podemos ayudarte con el servicio personalizado en [fuertafit.com](https://www.fuertafit.com)





# ¿POR QUÉ MYPROTEIN?

Al llevar tantos años como creador de contenido de entrenamiento, son muchas las **marcas** de **suplementación** que han querido que colabore con ellos. Pero... ¿por qué elegí **Myprotein**?

Personalmente he podido ver cómo trabajan con los **suplementos** en sus **instalaciones** de **Reino Unido** y el **escrutinio** y **calidad** que vi me parecieron dignas de **gran calidad**.

Pero aunque eso es una variable determinante para colaborar con ellos, una de las cosas que más he valorado es que myprotein ha sido una marca que siempre me ha dado libertad para **comunicar de manera honesta** lo que yo pienso sobre la suplementación y nunca me ha obligado a **mentir sobre suplementos que yo no he querido recomendar**.

Para mi ser **honesto** y **basarme** en la **evidencia científica** son dos de mis principios como profesional y divulgador.

Y por eso y más, llevo más de **10 años confiando en Myprotein**.



2015

2025



# DESCUENTOS EN MYPROTEIN

Aunque la suplementación no sea necesaria para ponerte en forma, sí después de leer esta guía, crees que algún suplemento puede ayudarte a mejorar el rendimiento o hacerte la vida más fácil, puedes usar mi **código de descuento: SERGIOMP** en [Myprotein](#).

[Click aquí](#)



Con mi código **siempre** tendrás un descuento fijo.

Y en algunos momentos del mes o del año podrás encontrar **descuentos superiores** durante **unos días** (incluso mayores que los de descuentos de la web de myprotein). Así que **guarda** el **código** y sígueme en [instagram](#) para enterarte de cuándo salen mayores descuentos.

**código descuento:**



**SERGIOMP**







- **PROTEÍNA  
IMPACT  
ISOLATE  
CLEAR**

**MITOS  
RECETAS**

- **CREATINA  
MITOS**

- **CAFEÍNA**
- **VITAMINAS**
- **MULTIVITAMINICO**
- **OMEGA 3**

- **MAGNESIO**
- **MELATONINA**
- **ASHWAGANDHA**
- **VITAMINA D**
- **DEPORTES DE  
RESISTENCIA**
- **FAVORITOS DE SNACKS**

- **FAVORITOS ROPA  
HOMBRE  
MUJER  
ACCESORIOS**

# SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA

La proteína en polvo es el **suplemento más utilizado en el mundo del fitness**, y no es casualidad: **es una forma práctica y eficaz de llegar a tus requerimientos diarios de proteína, que son clave para ganar músculo, recuperarte mejor, etc.**

**Aunque el suplemento de proteína no tiene nada de mágico**, simplemente se extrae la proteína de diferentes alimentos y se deja en forma de polvo para facilitarte su ingesta y concentrar sus beneficios. Se suele obtener de alimentos como el suero de la leche, la clara de huevos, soja, guisantes, arroz, etc.

¿Entonces, ¿por qué no tomarla de los alimentos?

Por supuesto que la **base deberían ser los alimentos**. Pero en ocasiones, la **proteína en suplemento te facilita la vida**: a veces no tienes tiempo para cocinar, o no tienes alimentos proteicos en casa, o te apetece una merienda rápida, o hacerte una receta de postre de yogur, proteína y fruta o unas tortitas de proteína.

Y también porque **el suplemento concentra los beneficios de la proteína**. A veces para conseguir una determinada cantidad de proteína en ciertos alimentos, debes ingerir mucha más cantidad de alimento de la que te apetece o dispones, haciendo que en ocasiones **no llegues a tus necesidades diarias de proteína** para el objetivo que tienes.





# SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA

En esta guía verás las principales opciones que existen:

Proteína **derivada del suero de la leche:**

- Impact Whey (la proteína básica)
- Whey Isolate (proteína aislada)
- Clear Whey (opción más líquida, como un zumo).

Proteínas **de origen vegetal y sin lactosa**

- Vegan Protein: guisantes y alubias.
- Clear whey Vegan Protein: proteína guisante hidrolizada.
- Soy Protein (proteína de soja)

Otras **proteínas:**

- Proteína de clara de huevo
- Proteína de caseína
- Proteína de colágeno

Cada una tiene sus particularidades en digestión, sabor, textura y composición nutricional, por lo que es importante elegir la que mejor se adapte a tus necesidades y estilo de vida.



# MITOS SOBRE PROTEÍNA

¿Te preocupa tomar proteína? Es posible que hayas escuchado algún mito que te genere confusión. Así que aquí te resumo los más importantes.

## ¿Tomar proteína es malo para los riñones?

✗ **MITO.** En **personas sanas** no hay problema con tomar suplementos de proteína ni con la proteína de la alimentación en mayores cantidades. Este mito surge de la idea de que en personas con enfermedades renales se les recomienda tomar menos proteína de lo normal, pero incluso de proteína de los alimentos, no simplemente de los suplementos, ya que sus riñones tienen menos capacidad para funcionar de manera habitual (Referencias científicas al final: 1-5).

## Debes tomar la proteína inmediatamente después de entrenar.

✗ **Mito.** Lo que más importa es **cuánta proteína tomas al día**, y no tanto si tomas la proteína corriendo después de entrenar. El famoso concepto de “**ventana anabólica**” y de que debías comer la proteína en los primeros minutos ya se ha desmitificado. Esa “ventana anabólica” o sensibilidad del cuerpo para la **síntesis de proteínas** dura **muchas horas** después de haber terminado de entrenar. No te preocupes si no puedes tomar la proteína inmediatamente después. (6-7)





# MITOS SOBRE PROTEÍNA

## ¿Para ganar músculo es mejor repartir la proteína en 4 comidas que en 2?

✓ Realidad. Aunque lo que más importa es que al final del día hayas llegado a la cantidad de proteína que necesitas (incluso con 2 comidas), se ha visto que para maximizar el aumento de músculo repartir la proteína en unas 4 ingestas podría ser un poco más eficaz, pero no imprescindible. También puedes aumentar músculo con menos comidas si llegas a la proteína y las calorías. (6-7)

## ¿La proteína ayuda a bajar de peso?

✓ Realidad. La proteína en general (de alimentos y de suplementos) es un macronutriente que aporta saciedad, cuestión determinante cuando estás en déficit calórico para perder peso. Por lo que tanto la proteína en general podría ayudarte. (8-9)

## ¿Es necesario tomar batidos de proteína para perder grasa o ganar músculo?

✗ **Mito.** No son necesarios siempre que llegues a los requerimientos de proteína según el objetivo que desees. Si no llegas o quieres facilitar el consumo de proteína sí te pueden ayudar en el proceso de bajar de peso/perder grasa o ganar músculo.



# RECOMENDACIÓN DE CANTIDAD DE PROTEÍNA **SEGÚN OBJETIVOS**

| Proteína                                                                                                                       | Cantidad                                                  | Motivo:                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>NECESIDADES BÁSICAS SALUD</b>             | <b>Mínimo 0,8 g/kg</b><br><b>Recomendado 1 – 1,2 g/kg</b> | Cubre <b>necesidades básicas</b> , pero podría ser <b>bajo</b> para personas <b>activas</b> .                                                                     |
|  <b>BAJAR DE PESO</b>                         | <b>1,6 – 2,4 g/kg</b>                                     | Al estar en <b>déficit calórico</b> para bajar de peso, aumentar la ingesta de proteína ayuda a preservar la masa muscular y también aumenta la saciedad.         |
|  <b>GANAR MÚSCULO</b>                       | <b>1,6 – 2,2 g/kg</b>                                     | Consumir suficiente proteína ayudar a <b>maximizar</b> la <b>síntesis</b> de <b>proteína</b> para conseguir ese <b>aumento</b> de <b>músculo</b> .                |
|  <b>DEPORTISTAS DE FUERZA Y RESISTENCIA</b> | <b>1,4 – 2,0 g/kg</b>                                     | Los deportistas necesitan un consumo de proteína suficiente para <b>rendir</b> al <b>máximo</b> en los <b>entrenamientos</b> y optimizar su <b>recuperación</b> . |

Cuando hablamos de por ejemplo 1,6 gramos de proteína por kg de peso corporal, significa la recomendación para una persona de 80 kg sería:  $80 \text{ kg} \times 1,6 \text{ gramos de proteína} = 128 \text{ gramos de proteína al día}$  (de todos los alimentos, no solo suplementos). Pero esto no significa 128 gramos de una pechuga de pollo, ya que 100 gramos de pechuga pollo solo tienen 20 gramos de proteína aproximadamente. El resto es principalmente agua.



# PROTEÍNA **IMPACT WHEY**

La proteína de suero, o whey protein en inglés, se extrae del suero de la leche durante el proceso de fabricación del queso.

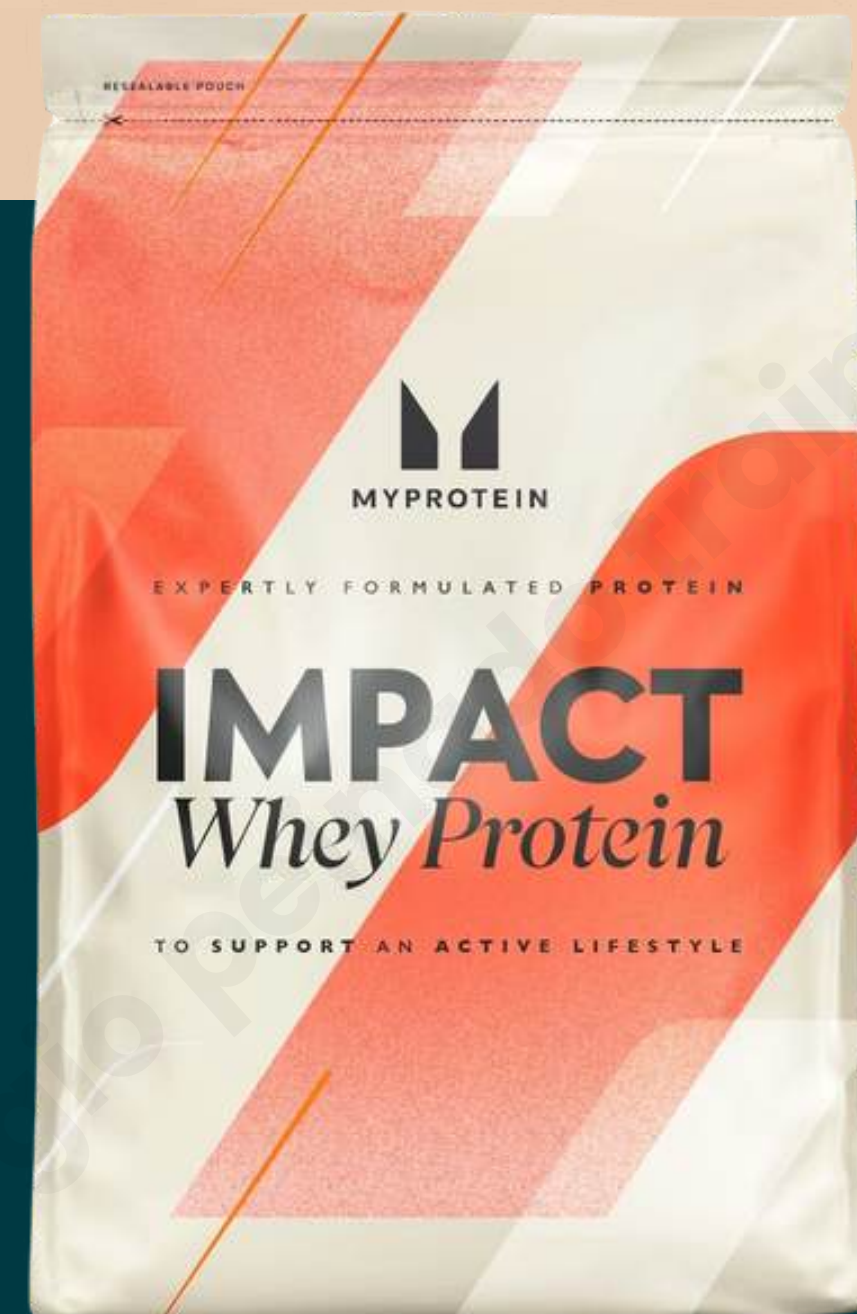
Es una fuente completa de proteínas que contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para el cuerpo.

## CÓMO TOMARLO

20–30 g (1 cazo) por toma, ajustando a tus necesidades de proteína diarias. Puedes tomar más cacitos si necesitas una ingesta de proteína mayor.

## PARA QUIÉN

- Personas que están en un proceso de pérdida de peso y quieren aumentar su ingesta de proteínas.
- Personas que entrenan fuerza o resistencia y buscan mejorar su rendimiento y su recuperación.
- Personas que quieren ganar masa muscular o mantenerla en un proceso de pérdida de grasa.
- Deportistas que buscan optimizar rendimiento y recuperación



[Click aquí](#)



# PROTEÍNA ISOLATE

La proteína isolate, o **proteína aislada**, es un suplemento proteico que ha sido filtrado para **eliminar** casi toda la **grasa**, la **lactosa** y otros componentes no proteicos. El resultado es un producto con una concentración muy alta de proteína (90% o más), ideal para quienes buscan una fuente rápida, ligera y pura.

## CÓMO TOMARLO

20–30 g (1 cazo) por toma, ajustando a tus necesidades de proteína diarias. Puedes tomar más cacitos si necesitas una ingesta de proteína mayor.

## PARA QUIÉN

- Personas que están en un proceso de pérdida de peso y quieren aumentar su ingesta de proteínas.
- Personas que entrenan fuerza o resistencia y buscan mejorar su rendimiento y su recuperación.
- Personas que quieren ganar masa muscular o mantenerla en un proceso de pérdida de grasa.
- Deportistas que buscan optimizar rendimiento y recuperación



[Click aquí](#)





# PROTEÍNA **CLEAR WHEY**

**CODIGO: SERGIOMP**

## Para quien no le gusten los batidos de proteína tradicionales

Cuando explico en qué consiste esta proteína me gusta decir que “es como un zumo”. Más líquida y ligera que los batidos tradicionales. Por eso, si eres de los que les cuesta tomar los típicos batidos, puede que esta sea tu solución jeje.

Una manera genial de tomarla es con hielos. Está muy lograda.

Fue la ganadora del «mejor polvo de proteínas» de los European Specialist Sports Nutrition Awards de 2022.

### CÓMO TOMARLO

Mezcla 1 cazo con 300-400 ml de agua fría. Agítalo y después espera un minuto a que baje la espuma.

### PARA QUIÉN

- Personas que están en un proceso de pérdida de peso y quieren aumentar su ingesta de proteínas.
- Personas que entrenan fuerza o resistencia y buscan mejorar su rendimiento y su recuperación.
- Personas que quieren ganar masa muscular o mantenerla en un proceso de pérdida de grasa.
- Deportistas que buscan optimizar rendimiento y recuperación



[Click aquí](#)



**CODIGO: SERGIOMP**

# PROTEÍNA VEGANA

No pienses que **solo se puede obtener proteína de alimentos de origen animal**. También se puede obtener proteína de alimentos de origen vegetal. Y con la composición de las mezclas de proteína vegana incluso **se concentra más aún la proteína**.

Es una alternativa válida para quienes siguen una dieta vegana o buscan reducir el consumo de proteínas animales, sin renunciar a una buena fuente para apoyar sus entrenamientos.

## PARA QUIÉN

Ideal para **personas veganas, vegetarianas** o personas con **intolerancia** a la **lactosa**. Así como para quienes buscan una **alternativa vegetal** para aumentar su ingesta proteica y favorecer la recuperación y el mantenimiento muscular.

Consigue más productos veganos [en este enlace](#).



[Click aquí](#)



[Click aquí](#)



[Click aquí](#)



[Click aquí](#)





# PROTEÍNA SIN LACTOSA

¿Tienes **intolerancia** a la **lactosa** o no quieres tomar proteínas con lactosa? No te preocupes, tienes varias opciones disponibles.

Por una parte, tienes la gama de las **proteínas veganas**, que **no contienen lactosa** en sus ingredientes.

Y también dispones de proteínas **clara de huevo en polvo**, que es una alternativa perfecta a las proteínas de suero o vegetales, ya que es 100 % libre de lactosa, rica en proteínas y sin grasas.

Mucha gente con intolerancia a la lactosa también se siente cómoda tomando la **IMPACT WHEY ISOLATE**, ya que pasa un proceso de extracción de la lactosa.

CODIGO: SERGIOMP



[Click aquí](#)



[Click aquí](#)



# IDEAS PARA TOMAR LA PROTEÍNA

## En batidos con leche o con agua

Ejemplo:

- 1 plátano congelado
- 15 g de crema de Cacahuete en Polvo
- 1 cazo de Impact Whey Protein (Vainilla)
- 200 ml de leche



## Smoothie o Bowls de fruta, yogur, cereales, etc.

Ejemplo:

- 1 puñado de piña congelada
- 1 puñado de mango congelado
- 200 g de yogur griego
- 1 cazo de Clear Whey Isolate (Naranja y Mango)
- Toppings a elegir



## Tortitas proteicas

Ejemplo:

- 5 claras
- 40 g de harina de avena
- 40 g de Impact Whey Protein del sabor que prefieras
- Esencia de vainilla o canela (opcional)





# CREATINA **BENEFICIOS**

La **creatina** es, sin duda, uno de los **suplementos más investigados** del mundo deportivo.(10) Numerosos estudios la avalan como **segura, efectiva** y con **múltiples beneficios** para la **salud** y el **rendimiento**. (10) Por ejemplo, estos que te comento aquí:

## **BENEFICIOS**

- **Mejora el rendimiento físico** en ejercicios de alta intensidad y corta duración (gym y pesas, sprints, crossfit, etc).
- Aumenta la **fuerza y la potencia muscular**, lo que permite entrenar con mayor volumen e intensidad.
- **Favorece la ganancia de masa muscular**, al potenciar la síntesis proteica y permitir entrenamientos más efectivos.
- Mejora la recuperación tras sesiones intensas y **ayuda a mantener la masa muscular** durante lesiones o inmovilización.
- Protección neurológica y cerebral: estudios sugieren que puede **ayudar en la prevención del deterioro cognitivo**.
- **Efectos positivos** en **vegetarianos** y **veganos**, que suelen tener niveles más bajos de creatina en músculo.
- **Segura a largo plazo**: no se han encontrado efectos negativos en riñón, hígado o salud general.



# CREATINA MONOHIDRATO

Uno de los **suplementos** más **investigados (10)** Numerosos estudios han demostrado que **aumenta el rendimiento físico**, especialmente en ejercicios de alta intensidad y corta duración, al mejorar la potencia y la fuerza muscular.

Es cierto que **creatina** está en **alimentos**, pero para alcanzar niveles óptimos a nivel deportivo **su cantidad no es suficiente**. Por eso el suplemento de creatina es uno de los pocos suplementos que sí se puede decir que sus beneficios son mayores que con la creatina de los alimentos. La creatina clásica es el monohidrato de creatina.

## CÓMO TOMARLO

Dosis recomendada: 3-5 g al día de manera continua, entrenes o no. Mezclar en un vaso de agua y tomarlo. O con tu batido de proteínas.

## PARA QUIÉN

- La creatina es ideal para quienes entrenan fuerza, potencia o deportes con intensidad, así como para quienes buscan ganar masa muscular.
- Cada vez hay más estudios de su influencia en la salud, como por ejemplo la salud cerebral.



[Click aquí](#)





# CREATINA CREAPURE

Es el monohidrato de creatina más puro del mundo (99,99 %), fabricado en Alemania y certificado por Informed Choice, lo que garantiza que está libre de contaminantes y sustancias prohibidas. Confiada por deportistas de élite a nivel mundial.

## CÓMO TOMARLO

- Dosis: 3 - 5 g al día mezclado con agua o con cualquier bebida a tu elección. Puedes añadirla al batido de proteínas.
- Añade 1 cazo a 250-300 ml de agua, mezcla y consume.
- Tomarla incluso los días de descanso.

## PARA QUIÉN

Mismos beneficios y objetivos que la anterior creatina, solo que esta tiene el sello de "Creapure®" para quien busque el máximo estándar de pureza y trazabilidad.



[Click aquí](#)



# CREATINA DIFERENCIAS

1

## Creatina Monohidrato

### Características



#### Definición

Forma estándar de creatina y con más estudios.  
Investigada y recomendada mundialmente



#### Precio

Más económica



#### Formatos

Polvo con o sin sabor, comprimidos, gominolas.



#### Recomendación

Perfecta para la mayoría de usuarios.  
Mejor relación calidad-precio.

2

## Myprotein THE CREATINE con Creapure®

Es monohidrato de creatina con certificado de pureza 99,99%.

Más cara por su proceso y certificaciones

Polvo ultrafino sin sabor, fácil de mezclar.

Ideal para quienes buscan lo más premium, deportistas o quienes valoran el sello de calidad.



# MITOS SOBRE CREATINA



## ¿La creatina es solo un suplemento artificial?

✗ Mito. La creatina forma parte de nuestro cuerpo y también está en alimentos como la carne.

## ¿Solo sirve para ganar músculo?

✗ Mito. mejora fuerza, potencia, masa muscular y rendimiento.

## ¿Tiene beneficios más allá del músculo?

✓ Realidad. Sí, se está investigando en Alzheimer, Parkinson y salud cerebral con resultados prometedores.

## ¿La creatina te hace engordar, retener líquidos en la piel o verte flácido?

✗ Mito. No, la creatina aumenta ligeramente el agua dentro del músculo, hidratándolo y mejorando el rendimiento.

## ¿Es obligatorio tomar creatina?

✗ Mito. No es obligatoria, aunque puede ser de ayuda.

## ¿Es necesario hacer una fase de carga?

✗ Mito. No es obligatoria. La fase de carga (20 g/día repartidos en 4 tomas durante 5–7 días) acelera el llenado muscular, pero tomar 3–5 g diarios desde el inicio logra el mismo efecto en 3–4 semanas.

## ¿Es mejor tomarla después de entrenar?

✗ Mito. No hay diferencias significativas respecto a cuándo tomarla lo importante es la constancia diaria y tomarla diariamente aunque no entrenes.

# IDEAS PARA TOMARLA

## Dentro de tu bebida

Mezclada con agua, zumo o batido de proteína.

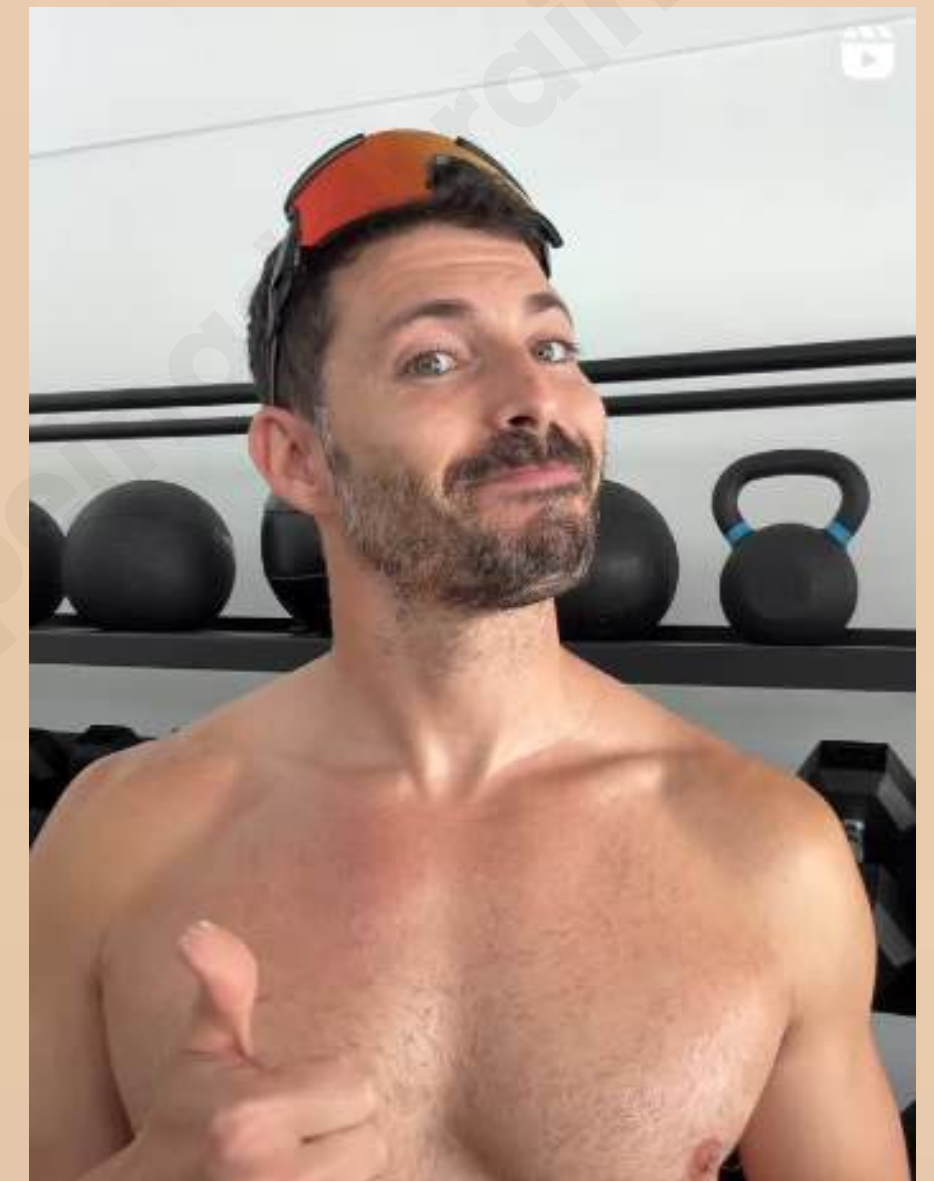
Siempre disolverla bien y consumirla poco después de prepararla.



## En polvo, cápsulas o gominolas



## O hacer como hago yo:





# PRE-ENTRENOS

Los pre-entrenos son suplementos que se toman antes de la actividad física con el objetivo de **aumentar** la **energía**, la **concentración** y el **rendimiento**, ayudando a **entrenar** con **mayor intensidad** y **retrasando** la **fatiga**.

## RECOMENDACIÓN

Personalmente evitaría tener que depender de ese chute de energía para todos los entrenamientos. Evita excederte ya que son estimulantes.

## PARA QUIÉN

- Deportistas que buscan un extra de energía y resistencia en entrenamientos intensos
- Personas que necesitan mantenerse despiertas y concentradas (estudiantes o profesionales). Es una alternativa a otras bebidas energéticas que tienen demasiados azúcares y otros ingredientes en exceso.
- No se recomienda en personas sensibles, con problemas de sueño o condiciones médicas específicas.



[Click aquí](#)



# CAFEÍNA PURE

La cafeína es un clásico dentro y fuera del mundo del entrenamiento, empezando por el café de las mañanas jeje. la realidad es que al tratarse de un estimulante, también existe como suplemento para mejorar el rendimiento.

## CÓMO TOMARLO

100–200 mg (1 comprimido) unos 30–60 minutos antes de entrenar o realizar una tarea que requiera concentración. Cuidado con las dosis. Depende de la persona y su sensibilidad a los estimulantes.

## PARA QUIÉN

- Deportistas que buscan un extra de energía y resistencia en entrenamientos intensos
- Personas que necesitan mantenerse despiertas y concentradas (estudiantes o profesionales). Es una alternativa práctica al café u otras bebidas con cafeína que tienen azúcares y otros ingredientes en exceso.
- No recomendable en personas sensibles, con problemas de sueño o condiciones médicas específicas.



[Click aquí](#)





# MULTI VITAMÍNICO

Es una combinación de varias vitaminas esenciales junto con minerales clave, para ayudarte a cubrir posibles carencias y mantener un estado de salud óptimo.

Está diseñado para prevenir deficiencias nutricionales, reforzar el sistema inmunológico, mejorar la energía y el bienestar general, y apoyar el rendimiento en personas con un estilo de vida activo o con demandas físicas elevadas.

Si tienes una alimentación completa y variada no sería necesario el uso de estos suplementos.

## PARA QUIÉN

Útil para personas con dietas restrictivas o de pérdida de peso, o dietas con riesgo de deficiencias, así como para quienes buscan reforzar su sistema inmune y energía diaria. También es un apoyo interesante para deportistas y personas con un ritmo de vida muy activo.



[Click aquí](#)



# OMEGA 3

**CODIGO: SERGIOMP**

El Omega 3 es un ácido graso esencial que el cuerpo no puede sintetizar por sí solo, así que debemos obtenerlo a través de la alimentación. Suele estar de manera natural en el pescado azul, entre otros alimentos. Y si crees que no llegas a las necesidades diarias, el suplemento podría asegurarte esa ingesta.

Contribuye a la salud cardiovascular, la inflamación y el riesgo de enfermedad cardíaca. Además, favorece la función cerebral y articular, mejorando la memoria, el estado de ánimo y reduciendo la rigidez en las articulaciones. Come pescado azul fuertaco! O sino refuerza con esto!

## CÓMO TOMARLO

Toma 1 cápsula blanda al día, preferiblemente junto a una comida para mejorar su absorción.

## PARA QUIÉN

Indicado para personas que buscan cuidar la salud del corazón y del cerebro, así como mantener un equilibrio saludable de ácidos grasos en su dieta. Es especialmente útil en quienes no consumen suficiente pescado azul o frutos secos de forma regular.



[Click aquí](#)





# MAGNESIO

El magnesio es un mineral esencial y muy presente en nuestro organismo, ya que interviene en numerosos procesos metabólicos que permiten que el cuerpo funcione correctamente y se mantenga en buen rendimiento. Entre sus beneficios más destacados se encuentran:

- Ayudar a disminuir la sensación de cansancio y fatiga.
- Contribuir al buen estado de músculos, huesos y dientes.
- Colaborar en el equilibrio del sistema nervioso y la producción de energía.

Puedes obtenerlo de alimentos como verduras de hoja verde, frutos secos o cereales integrales. Pero si necesitas reforzarlo un suplemento puede resultar útil.

## PARA QUIÉN

Personas que tienen déficit de magnesio en su dieta, y gente que busque reducir la fatiga, mejorar su rendimiento diario y cuidar la salud.

## CÓMO TOMARLO

Toma 3 comprimidos al día, preferiblemente junto con las comidas para mejorar su absorción.



[Click aquí](#)



# MELATONINA

La melatonina es una hormona que produce de manera natural nuestro cuerpo y que regula los ciclos de sueño y vigilia, funcionando como un auténtico “reloj biológico”. Beneficios:

- Facilitar la conciliación del sueño y mejorar su calidad.
- Contribuir a regular los ritmos circadianos, especialmente útil en casos de jet lag o cambios de turno.
- Actuar como antioxidante, protegiendo frente al estrés oxidativo.

Aunque la sintetizamos de forma natural, factores como la exposición a pantallas por la noche, el estrés o los viajes largos pueden alterar su producción, y en esos casos la suplementación puede ser una herramienta eficaz.

## CÓMO TOMARLO

Toma una gominola antes de ir a la cama.

## PARA QUIÉN

Personas que quieran mejorar su descanso y recuperación.



[Click aquí](#)





# ASHWAGANDHA

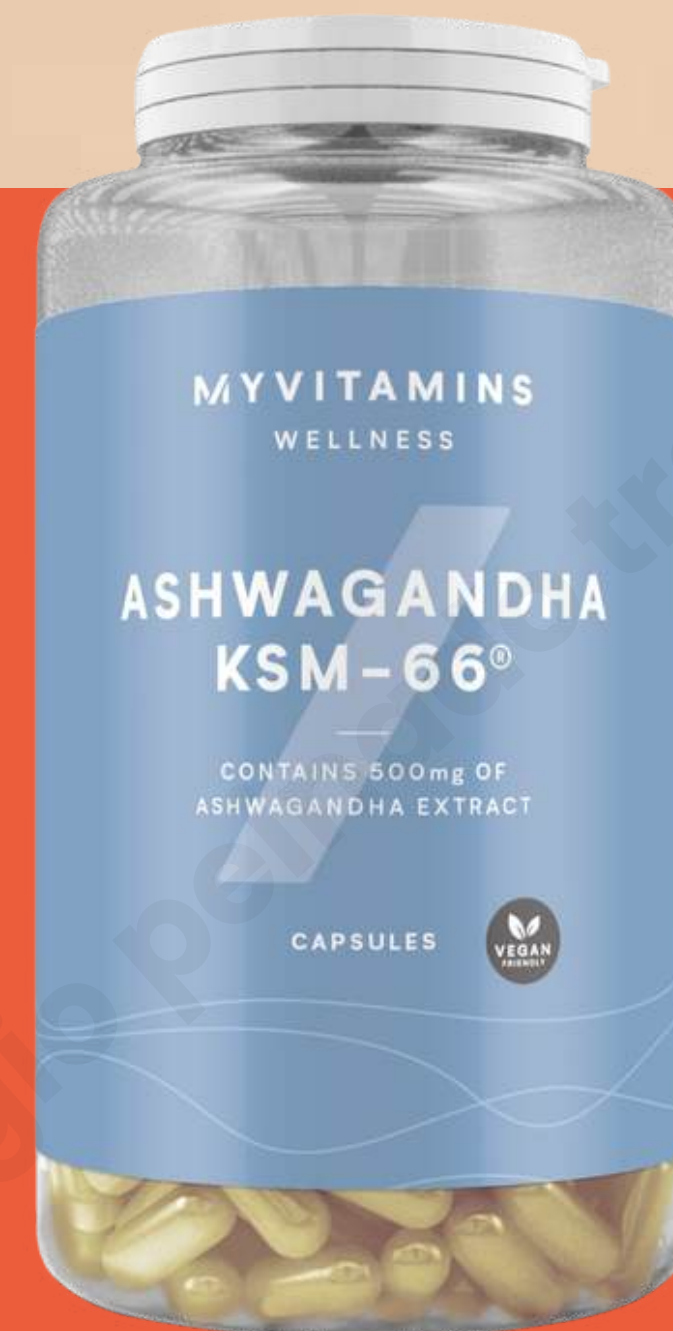
La ashwagandha es una planta adaptógena utilizada en la medicina tradicional india que ayuda al cuerpo a manejar mejor el estrés. Sus beneficios incluyen la reducción de la ansiedad y la mejora del descanso y el rendimiento físico.

## CÓMO TOMARLO

Toma 1 cápsula al día junto con una comida para mejorar su absorción.

## PARA QUIÉN

Es ideal para personas que buscan mejorar el estrés, el descanso y la concentración, además de deportistas o personas con un estilo de vida exigente que quieren optimizar tanto el rendimiento físico como mental.



[Click aquí](#)



# VITAMINA D

La vitamina D es esencial para la salud ósea porque favorece la absorción de calcio y fósforo, además de contribuir al correcto funcionamiento muscular e inmunitario. También se ha relacionado con el estado de ánimo y la prevención de deficiencias que afectan al rendimiento físico. Se obtiene principalmente por la exposición solar y en menor medida a través de ciertos alimentos, pero muchas personas no alcanzan niveles adecuados, por lo que la suplementación puede ser necesaria.

- Reforzar el sistema inmunitario
- Mantener huesos fuertes
- Favorecer la función muscular

## CÓMO TOMARLO

1 cápsula blanda al día con comida.

## PARA QUIÉN

Ideal para personas con baja exposición al sol, dietas pobres en vitamina D o quienes quieran reforzar su inmunidad, huesos y músculos durante todo el año.



[Click aquí](#)





# SUPLEMENTOS QUE USO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

Para deportes de resistencia de mayor duración o alta intensidad suelo utilizar geles o bebidas con hidratos de carbono. Deportes ciclismo, tiradas largas de running, deportes híbridos como Hyrox o Deka, etc.

Y no solo es para tener hidratos de carbono de rápida absorción, sino también electrolitos como el sodio, potasio o magnesio para reponer lo perdido con el sudor y vitaminas del grupo B para reducir la fatiga y apoyar el metabolismo energético.



[Click aquí](#)

## CÓMO TOMARLO

1 sobre en los momentos clave del ejercicio. Depende de la duración del deporte o la prueba física.

## PARA QUIÉN

Deportistas de resistencia (running, ciclismo, triatlón, fútbol, etc.) que necesitan un aporte rápido de energía y electrolitos para rendir al máximo en esfuerzos prolongados. También para quienes buscan evitar la fatiga y mantener el control en sus entrenamientos más intensos.



# SUPLEMENTOS PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

CODIGO: SERGIOMP

Lo uso en mis entrenamientos más largos e intensos (bici, carrera, triatlón, etc) porque me da 30 g de carbohidratos en proporción 2:1 (maltodextrina + fructosa), lo que me ayuda a mantener la energía estable y a retrasar la fatiga. Además, lleva sodio y potasio, así que repongo lo que pierdo con el sudor y me aseguro de que mis músculos sigan funcionando al máximo.



[Click aquí](#)



## CÓMO TOMARLO

Mezcla 34 g (1 cacito) con 500 ml de agua y consume durante el entrenamiento. Se puede tomar más si lo necesitas según tu deporte y duración.

## PARA QUIÉN

Ideal para deportistas de resistencia como corredores, ciclistas o triatletas, así como para quienes afrontan sesiones largas e intensas donde la energía y la hidratación son claves. Contribuye a sostener el rendimiento, disminuir la fatiga y favorecer una mejor recuperación tras el esfuerzo.



# MIS SNACKS DE PROTEÍNA FAVORITOS



[Click aquí](#)



código descuento:





# ROPA DE HOMBRE



[Click aquí](#)

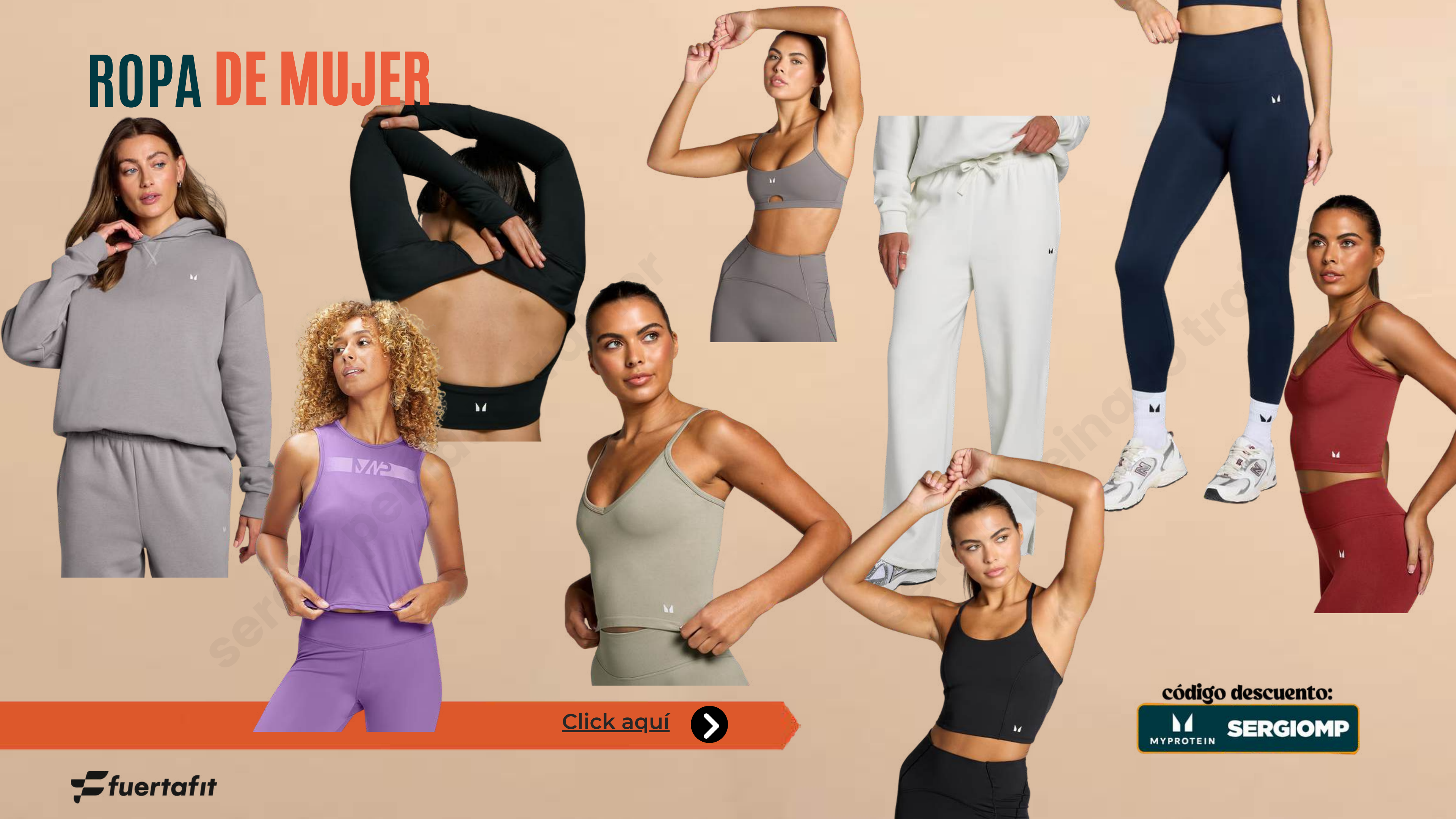


código descuento:

 **SERGIOMP**



# ROPA DE MUJER



[Click aquí](#)



código descuento:





# ACCESORIOS

Chaleco para correr sobre  
todo distancias largas

Cinturón para correr: Lo  
utilizo para llevar móvil y  
las llaves.

mochila para meterle  
peso y entrenar en casa  
jeje

Sliders: Lo utilizo para hacer  
algunos ejercicios.

Shaker para proteína

Gomas de  
resistencia para  
entrenar en  
cualquier lado!!



[Click aquí](#)



código descuento:





# ¿DUDAS?

¡Gracias por llegar hasta aquí, fuertaco! Si aún tienes cualquier pregunta sobre suplementación o entrenamiento, puedes escribirme por Instagram ([@sergiopeinadotrainer](https://www.instagram.com/sergiopeinadotrainer)). Estoy siempre activo en redes para ayudarte.

👉 Y recuerda: los suplementos son solo un pequeño extra.

Lo que realmente transforma tu cuerpo y tu vida es tener un plan completo de entrenamiento, nutrición, descanso y constancia!!!

Si necesitas ayuda con eso, te espero en Fuertafit, la app que te ayuda a:

- ✓ Entrenar desde casa o el gym con rutinas guiadas.
- ✓ Seguir un plan de alimentación saludable y sostenible.
- ✓ Mantenerse motivado con la comunidad más fuertaca.

Espero que esta guía te sirva mucho! Un fuerte abrazo y....

¡¡¡¡A PONERSE MÁS FUERTE QUE EL VINAGRE!!!!



CÓDIGO DESCUENTO:



# EVIDENCIA CIENTÍFICA

1. Devries, M. C., Sithamparapillai, A., Brimble, K. S., Banfield, L., Morton, R. W., & Phillips, S. M. (2018). Changes in kidney function do not differ between healthy adults consuming higher- compared with lower- or normal-protein diets: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Nutrition*, 148(11), 1760–1775. <https://doi.org/10.1093/jn/nxy197>
2. Martin, W. F., Armstrong, L. E., & Rodriguez, N. R. (2005). Dietary protein intake and renal function. *Nutrition & Metabolism*, 2, 25. <https://doi.org/10.1186/1743-7075-2-25>
3. Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., ... Antonio, J. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 20. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>
4. Antonio, J., Ellerbroek, A., Silver, T., Vargas, L., & Peacock, C. A. (2016). The effects of a high protein diet on indices of health and body composition – a crossover trial in resistance-trained men. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13, 3. <https://doi.org/10.1186/s12970-016-0114-2>
5. Antonio, J., Ellerbroek, A., Silver, T., Vargas, L., Tamayo, A., Buehn, R., & Peacock, C. A. (2016). A high protein diet has no harmful effects: a one-year crossover study in resistance-trained males. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2016, 9104792. Fuente: ISSN Position Stand (Kreider et al., 2017).
6. Schoenfeld, B. J., & Aragon, A. A. (2013). How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? Implications for daily protein distribution. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10, 5. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-5>
7. Schoenfeld, B. J., Aragon, A. A., Krieger, J. W. (2013). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10, 53. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-53>
8. Moon, J., & Koh, G. (2020). Clinical Evidence and Mechanisms of High-Protein Diet-Induced Weight Loss. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 29(3), 166–173. doi:10.7570/jomes20028.
9. Sepandi, M., Samadi, M., Shirvani, H., Alimohamadi, Y., Taghdir, M., Goudarzi, F., & Akbarzadeh, I. (2022). Effect of whey protein supplementation on weight and body composition indicators: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Clinical Nutrition ESPEN*, 50, 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.02.011>
10. Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., ... Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 18. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>