

RETO CAMBIO

SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

La guía completa para entender qué tomar, cuándo y por qué

Proteínas · Vegetarianos y veganos · Creatina · Ganar y perder peso

Explicado en simple, sin tecnicismos, para cualquier persona

Qué vamos a ver

01



¿Qué son los suplementos?

02



Tipos de proteína

03



Proteína según tu dieta

04



Cuándo tomar la proteína

05



Creatina: qué es y cómo tomarla

06



Suplementos para ganar peso

07



Suplementos para perder peso

08



Otros suplementos útiles

09



Mitos vs. realidad

10



Recomendaciones finales

¿Qué son los suplementos deportivos?

Un suplemento es exactamente eso: algo que suma a tu alimentación, no que la reemplaza. Son productos concentrados de nutrientes (proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales) que ayudan a cubrir necesidades que a veces es difícil lograr solo con comida real, sobre todo cuando entrenás con exigencia.



Complementan

Aportan lo que falta cuando la dieta o el tiempo no alcanzan.



No reemplazan

Ningún polvo sustituye una alimentación real y ordenada.



No son magia

El resultado depende del entrenamiento y la constancia, no del bote.

REGLA DE ORO

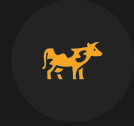
Primero comida, después suplementos

1. Alimentación variada y suficiente
2. Entrenamiento constante y bien planificado
3. Descanso y sueño de calidad
4. Recién ahí, suplementos si hacen falta

Si tu dieta ya cumple todo esto, los suplementos son solo un extra de comodidad.

Tipos de proteína en polvo

La proteína es el suplemento más usado en el fitness. Sirve para ayudar a alcanzar tu meta diaria de proteínas y favorecer la recuperación muscular. Estas son las más comunes:



Whey concentrado

De suero de leche. La más común y económica. ~70-80% de proteína.

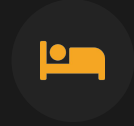
Contiene algo de lactosa



Whey aislado

Suero de leche filtrado. Más pura y con casi nada de lactosa ni grasa.

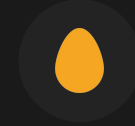
Ideal si sos sensible a la lactosa



Caseína

También de la leche, pero de absorción lenta (3-6 horas).

Perfecta antes de dormir



Proteína de huevo

Sin lácteos, de absorción media. Muy completa en aminoácidos.

Buena alternativa sin lactosa



Proteínas vegetales

Arveja (guisante), arroz, soja, cáñamo o mezclas de varias.

Únicas aptas para veganos

Si sos vegetariano/a

Los vegetarianos suelen seguir consumiendo lácteos y huevo (ovolactovegetarianos), lo que abre muchas más opciones que a un vegano.



Whey (concentrado o aislado)

Es la opción número uno: viene de la leche, no de la carne. 100% apta.



Proteína de huevo

Otra excelente alternativa si preferís evitar todo lácteo.



Caseína

También apta, ideal como toma nocturna por su absorción lenta.



EN RESUMEN

Vegetariano = casi todas las opciones

No necesitás buscar algo especial: cualquier proteína de origen lácteo o de huevo funciona perfecto para vos. Elegí en base a tu tolerancia a la lactosa y tu presupuesto.

¿Digerís mal la lactosa?

Elegí whey aislado o proteína de huevo: casi no tienen lactosa.

Si sos vegano/a

Sin lácteos ni huevo, la clave es combinar distintas fuentes vegetales para cubrir todos los aminoácidos esenciales.



Arveja (guisante)

Muy buen perfil de aminoácidos, alta en BCAA. Base habitual de las mezclas veganas.



Arroz integral

Fácil de digerir, pero incompleta sola: se complementa con arveja.



Soja

Una de las pocas proteínas vegetales 'completas' por sí sola.



Cáñamo (hemp)

Aporta además fibra y omega-3, aunque con menos proteína por porción.



EL TRUCO: BUSCÁ UNA MEZCLA

La mayoría de las proteínas veganas de buena calidad ya combinan arveja + arroz (o suman soja/cáñamo) para que el perfil de aminoácidos sea completo, similar al de la whey. No hace falta que lo combines vos manualmente: revisá que la etiqueta diga 'proteína vegetal mixta' o 'blend'.

¿Cuál sirve para todos?



LA MÁS UNIVERSAL

Whey aislada (isolate)

Es la opción más segura para la mayoría: casi sin lactosa, alta pureza, digestión suave y disponible en cualquier tienda. Buena para omnívoros y vegetarianos por igual.

No sirve si sos vegano/a (viene de la leche).



LA MÁS INCLUSIVA

Mezcla vegetal (arveja + arroz)

Sirve absolutamente para todos: omnívoros, vegetarianos, veganos e incluso personas intolerantes a la lactosa. Si tenés que elegir una sola opción para un grupo mixto de personas, esta es la más segura.

Suele ser un poco más cara y con sabor/textura distinta a la whey.

¿Cuándo tomar la proteína?

Lo más importante es tu total diario de proteína, pero el momento sí puede ayudarte a optimizar resultados:



Al despertar

Después de horas sin comer, ayuda a frenar la pérdida muscular nocturna.

Whey o mezcla vegetal



30-60 min post-entreno

Es la 'ventana' clásica: el músculo está más receptivo a recuperarse.

Whey aislado (absorción rápida)



Antes de dormir

Alimenta al cuerpo durante las horas de ayuno nocturno mientras descansas.

Caseína (absorción lenta)



Entre comidas

Útil si te cuesta llegar a tu meta diaria de proteína solo con comida.

Cualquier tipo, según tu dieta

¿Qué es la creatina?

Es el suplemento más estudiado e investigado del mundo del fitness. Es una sustancia que el cuerpo produce naturalmente y que también está en carnes y pescado, y que ayuda a tus músculos a generar energía rápida durante esfuerzos intensos.



Más fuerza y potencia

Permite entrenar con más peso o repeticiones.



Más masa muscular

Favorece la ganancia de músculo a mediano-largo plazo.



Recuperación

Ayuda a recuperarte más rápido entre series y entrenos.



Apta para (casi) todos

Sirve para hombres y mujeres, vegetarianos y veganos por igual.



LA MÁS RECOMENDADA

Creatina monohidrato

De todos los tipos que existen (HCL, etil éster, alcalina, etc.), el monohidrato es el más estudiado, el más efectivo y el más barato. No necesitas ninguna versión 'premium'.

100% vegana

La creatina en polvo se produce en laboratorio: no viene de animales, así que también sirve para veganos.

¿Cómo y cuándo tomarla?

DOSIS DIARIA

5 gramos por día

Es la dosis estándar que recomienda la evidencia científica, todos los días, entenes o no. No hace falta pesarla al gramo exacto: una cucharadita medidora alcanza.

¿Hace falta 'fase de carga'?

No es obligatoria. Algunos hacen 20g/día divididos en 4 tomas durante 5-7 días para saturar el músculo más rápido, pero tomando 5g diarios llegás al mismo lugar en 3-4 semanas, sin diferencia real a largo plazo.

CLAVES PRÁCTICAS



No importa mucho el horario

Podés tomarla en cualquier momento del día; lo importante es la constancia diaria.



Con líquido abundante

Disuélvela en agua, jugo o batido, y tomá suficiente agua durante el día.



No se 'cicla'

No hace falta descansar cada tantas semanas: se puede tomar de forma continua.



Sin diferencia con o sin comida

Podés tomarla con el desayuno, post-entreno o en cualquier comida.

Suplementos para ganar peso

Para ganar peso (masa muscular) el pilar es comer más calorías de las que gastás. Estos suplementos ayudan a facilitar ese excedente calórico:



Mass gainer / hipercalórico

Batidos con muchas calorías por porción (proteína + carbohidratos, a veces grasas). Están pensados para personas a las que les cuesta mucho comer suficiente solo con comida ('difícil aumentar de peso').

Cuándo usarlo:

Solo si de verdad no llegás a tus calorías con comida real. Si podés comer más, siempre es mejor opción (más barato y saciante).



Proteína + creatina

La combinación real y efectiva para ganar músculo. La proteína ayuda a llegar a tu meta diaria y la creatina mejora tu rendimiento en el gimnasio, lo que se traduce en más estímulo para crecer.

Nuestra recomendación:

Antes de gastar en un gainer, probá aumentar porciones de comida real y sumar proteína + creatina. Suele ser más barato y más saludable.

DEFINICIÓN

Suplementos para perder peso

Ninguno hace magia: para perder grasa siempre se necesita un déficit calórico. Estos pueden ser una ayuda extra, no la solución:



Cafeína

Aumenta la energía y el gasto calórico levemente, y mejora el rendimiento en el entreno.



L-Carnitina

Ayuda a transportar grasa para usarla como energía. Efecto discreto por sí sola.



Fibra / glucomanano

Genera saciedad y ayuda a controlar el apetito entre comidas.



Termogénicos

Combinan varios estimulantes para elevar el metabolismo unos puntos.



IMPORTANTE

El déficit calórico (comer menos energía de la que gastás) sigue siendo lo único imprescindible para perder grasa. Estos suplementos son un empujón pequeño, no un atajo. Además, la cafeína y los termogénicos no son aptos para todas las personas: si tenés problemas cardíacos, ansiedad o hipertensión, consultá antes con un profesional.

Otros suplementos que suman



Multivitamínico

Cubre huecos de micronutrientes si tu dieta no es 100% variada.



Omega 3

Antiinflamatorio natural, bueno para articulaciones, corazón y cerebro.



Magnesio

Ayuda a la función muscular, el sueño y a reducir calambres.



Vitamina D

Clave para huesos, sistema inmune y estado de ánimo; muchas personas tienen déficit.



Colágeno

Puede ayudar a la salud de articulaciones, piel y tendones.



Fibra

Mejora la digestión y la saciedad si tu dieta tiene pocos vegetales.

Tabla rápida: objetivo → suplemento

| Objetivo | Suplemento recomendado | Cuándo tomarlo |
|-----------------------|--|---------------------------------------|
| Recuperación muscular | Proteína (whey, huevo o vegetal) | Post-entreno o entre comidas |
| Fuerza y rendimiento | Creatina monohidrato | 5 g todos los días, cualquier horario |
| Vegetariano | Whey, caseína o huevo | Igual que cualquier proteína |
| Vegano | Proteína vegetal (arveja + arroz) | Igual que cualquier proteína |
| Ganar peso | Mass gainer (si hace falta) + creatina | Con las comidas principales |
| Perder peso | Cafeína, fibra o L-carnitina | Antes del entreno o con comidas |
| Salud general | Multivitamínico, omega 3, vitamina D | Con el desayuno o almuerzo |

MITOS

Mitos vs. realidad



MITO

La proteína en polvo daña los riñones



REALIDAD

En personas sanas, no hay evidencia de que dañe los riñones a las dosis normales.



MITO

La creatina hace retener líquidos y 'inflama'



REALIDAD

Puede retener algo de agua dentro del músculo (lo cual es bueno), no hinchazón visible ni grasa.



MITO

Sin suplementos no se puede progresar



REALIDAD

Los suplementos ayudan, pero el 90% del resultado depende de entreno, dieta y descanso.



MITO

Más cantidad de proteína siempre es mejor



REALIDAD

Pasado tu requerimiento diario, el exceso no se traduce en más músculo.

Recomendaciones finales



Consultá a un profesional

Sobre todo si tenés alguna condición de salud, tomás medicación o estás embarazada.



Elegí marcas confiables

Que muestren análisis de laboratorio (certificación de pureza) en su etiqueta o web.



La constancia gana

Un suplemento tomado 3 meses seguidos vale más que uno perfecto tomado 3 días.



La comida real va primero

Ningún suplemento reemplaza una alimentación variada y suficiente.

Este material tiene fines educativos y no reemplaza el consejo de un médico o nutricionista. Siempre consultá antes de iniciar cualquier suplementación.

RETO CAMBIO

¿Listo para llevar tu progreso al siguiente nivel?

Sumate al programa de 90 días y entrená, comé y suplementate con un plan hecho para vos.

retocambio.com