

# GUÍA DE SUPLEMENTOS BÁSICOS

La suplementación puede ser una herramienta útil, pero no es la base del progreso. Antes de pensar en suplementos, deben estar bien trabajados los pilares fundamentales: alimentación, descanso, entrenamiento y estilo de vida.

En **Be Project Alpha** entendemos la suplementación como un apoyo estratégico, especialmente útil cuando:

- Existen déficits comunes
- El ritmo de vida no permite cubrir todo con la alimentación
- Se busca optimizar salud metabólica y rendimiento

Esta guía recoge los suplementos básicos que, en determinados contextos, pueden ayudar a mejorar el bienestar general y el rendimiento diario.



**ENTRENAMIENTO**



**NUTRICIÓN**



**ACOMPañAMIENTO**

# PROTEÍNA EN POLVO

La proteína en polvo no es obligatoria, pero puede ser útil como herramienta práctica.

## Cuándo puede ayudar

- Dificultad para llegar a requerimientos diarios
- Falta de tiempo
- Como apoyo puntual tras entrenar

## Mensaje clave

- Prioriza siempre la comida real
- La proteína es un complemento, no una base

## Beneficios clave

- Ayuda a recuperar y reparar músculos tras el ejercicio
- Facilita el aumento de masa muscular
- Fuente conveniente de proteínas para quienes tienen poco tiempo

## Tipos comunes

- Proteína de suero (Whey): Rápida absorción, ideal para después de entrenar.
- Proteína vegana (guisante, arroz): Buena alternativa para quienes no consumen productos animales.

## Cuándo tomarlo

- Dentro de una hora después de entrenar.
- Como suplemento en cualquier comida si no alcanzas la ingesta proteica diaria.



# CREATINA

La creatina no es solo un suplemento para deportistas. Tiene evidencia sólida en rendimiento físico, función cognitiva y salud a largo plazo.

## Beneficios principales

- Mejora de la fuerza y el rendimiento
- Apoyo a la masa muscular
- Posibles beneficios cognitivos

## Dosis orientativa

- 3-5 g diarios
- No es necesario hacer fases de carga

## Aclaración

- Segura en personas sanas
- Importante una buena hidratación

## Beneficios clave

- Aumenta la fuerza y el rendimiento en entrenamientos
- Mejora la recuperación muscular
- Ayuda a mantener una buena hidratación celular

## Formas de creatina

- Monohidrato de creatina: La forma más estudiada y eficaz.
- Creatina HCL: Mejor opción para quienes tienen problemas digestivos

## Cuándo tomarlo

Idealmente antes o después del entrenamiento, con carbohidratos para mejorar su absorción.

# OMEGA 3

Los ácidos grasos omega 3 tienen efectos positivos sobre la salud cardiovascular, la inflamación y la función cognitiva.

## Cuándo puede ser útil

- Bajo consumo de pescado azul
- Estilo de vida sedentario o inflamatorio
- Apoyo a la salud metabólica

## Dosis orientativa

- 1-2 g de EPA + DHA al día

## Importante

- Priorizar suplementos de calidad
- No sustituye una dieta equilibrada

## Beneficios clave

- Promueve salud cardiovascular
- Mejora la función cerebral y la memoria
- Ayuda a reducir la inflamación crónica

## Fuentes principales

- Aceite de pescado (el más popular)
- Aceite de kril (más biodisponible)
- Aceite de linaza (opción vegetal)

## Cuándo tomarlo

Con las comidas para maximizar la absorción de las grasas.

# MAGNESIO

El magnesio interviene en más de 300 reacciones metabólicas y es clave para la función muscular, el sistema nervioso y la calidad del descanso.

## Cuándo puede ser útil

- Estrés elevado o carga mental alta
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño
- Calambres musculares o sensación de fatiga
- Entrenamiento frecuente o exigente

## Formas recomendadas y para qué usar cada una

### Magnesio citrato

- Mejor absorción
- Útil para personas con estreñimiento ocasional
- Puede ser más estimulante a nivel digestivo

### Magnesio bisglicinato

- Muy bien tolerado
- Ideal para mejorar el descanso y la gestión del estrés
- Recomendado si hay sensibilidad digestiva

## Dosis orientativa

- 200–400 mg/día
- Preferiblemente por la noche, especialmente el bisglicinato

# VITAMINA D (D3 + K2)

La vitamina D es fundamental para la salud ósea, la función muscular, el sistema inmunológico y el equilibrio hormonal.

## Recomendación clave

Siempre que se suplementa vitamina D, se recomienda hacerlo en forma de vitamina D3 combinada con vitamina K2, ya que:

- La vitamina D3 mejora la absorción del calcio
- La vitamina K2 ayuda a que el calcio se dirija al hueso y no a tejidos blandos

## Cuándo puede ser útil

- Poca exposición solar
- Trabajo en interiores
- Sensación de fatiga persistente
- Déficit confirmado o sospechado

## Dosis orientativa

- 1.000–2.000 UI/día de vitamina D3
- Ajustable según analítica y contexto individual

## A tener en cuenta

- Evitar suplementar durante largos periodos sin control
- Combinar siempre con hábitos que favorezcan la exposición solar

# ERRORES COMUNES

- Tomar suplementos por moda
- Copiar protocolos de otros
- Usarlos para compensar malos hábitos
- Pensar que sustituyen la constancia

En Be Project Alpha, la suplementación se integra dentro de un enfoque global de nutrición, entrenamiento y estilo de vida, siempre adaptado a cada persona.

Si quieres una recomendación a tu medida, según tu contexto, hábitos y objetivos, solicita información sobre nuestra asesoría personalizada.



**ENTRENAMIENTO**



**NUTRICIÓN**



**ACOMPANIAMIENTO**



**CONTACTA SIN  
COMPROMISO**