

SOFIA
Restrepo



SUPLEMENTACION

CLASE EN VIVO

Experiencia Propia



Mi historia....

- Como aprendí yo?
- Qué errores cometí?
- Mis errores

"Ningún suplemento reemplaza el trabajo duro ni una buena alimentación, pero algunos pueden ayudarte a ir más lejos... si sabés usarlos bien."





¿Realmente necesito suplementos?

1 Explicación general

Qué son los suplementos y para qué fueron creados.

2 Cuándo se vuelven útiles

Déficit nutricional, conveniencia, objetivos avanzados.

3 Ejemplo

Proteína en polvo vs pollo: ¿cuál es mejor? ¿cuándo usar cada uno?

Suplementos que realmente valen la pena

Según tus objetivos (definición, volumen, energía, salud general), estos son los más útiles:

		¿Para que se usa?	¿Cuándo se usa?
1	Proteína en polvo (Whey / Vegetal)	Para llegar al mínimo proteico.	Cuando no cubres tu requerimiento con comida.
2	Creatina	Una de las más estudiadas; mejora fuerza y recuperación.	Uso diario, 5g post-entreno o en cualquier momento.
3	Omega 3	Para inflamación, salud general.	Con comidas, según dosis recomendada.
4	Cafeína / Pre entreno	Para energía y rendimiento (con precauciones).	30-60 min antes del entrenamiento.
5	Multivitamínico básico	Si hay déficit.	Con una comida principal.

Protein

Omega-3

CAFFEINE FREE

C
VITAMIN

Suplementos que realmente valen la pena

¿Para que se usa?

¿Cuándo se usa?

6 Magnesio

Favorece la producción de energía durante el ejercicio, mejora la función muscular y estimula la regeneración. Ayuda a prevenir los espasmos y los calambres musculares, y mejora la recuperación y la calidad del sueño.

Antes de dormir o según necesidad.

Mg

7 Caseína

Su principal beneficio es que libera aminoácidos de forma gradual en el cuerpo, lo que la hace ideal para mantener la síntesis de proteína muscular durante largos periodos de ayuno, como durante la noche.

Antes de dormir: es el momento más recomendado, ya que su absorción lenta mantiene alimentado el músculo mientras descansas.

Casein

8 Iron

El hierro transporta oxígeno en la sangre y es clave para la energía, el rendimiento físico y la función muscular.

Cuando hay deficiencia, fatiga sin causa clara o dieta insuficiente, especialmente en mujeres, veganos o deportistas. Siempre con control médico.

Fe

Suplementos que NO recomendamos

1

Quemadores “milagrosos”

Prometen resultados rápidos sin esfuerzo, pero carecen de evidencia sólida y pueden ser perjudiciales.

2

Detox o pastillas para “acelerar metabolismo”

El cuerpo ya tiene sus propios mecanismos de desintoxicación. Estos productos no tienen respaldo científico.

3

BCAA si ya consumes suficiente proteína

Si tu ingesta de proteína es adecuada, los BCAA no ofrecen beneficios adicionales significativos.

4

Cualquier suplemento sin respaldo científico

Evita productos que no estén avalados por estudios rigurosos y evidencia científica.





¿Cómo tomar suplementos correctamente?

1

Creatina

✓ Dosis: 3-5 g por día, todos los días.

🕒 Cuándo: Ideal después de entrenar o en cualquier momento del día.

💡 Tip: Tomala con agua o con una comida con carbohidratos para mejor absorción.

No necesita carga ni ciclado.

2

Proteína

✓ Dosis: 20-30 g por toma (según tu requerimiento).

🕒 Cuándo: Después de entrenar o cuando no llegás con la comida.

💡 Tip: Es un complemento, no un reemplazo de comidas reales.

3

Multivitamínico

✓ Dosis: 1 cápsula al día (según el producto).

🕒 Cuándo: Con una comida para mejor absorción.

💡 Tip: Útil si tu dieta es deficiente, pero no debe usarse sin necesidad real.



¿Cómo tomar suplementos correctamente?

4

Pre entreno

- ✓ Dosis: Depende del producto (ver etiqueta).
- 🕒 Cuándo: 20-30 minutos antes de entrenar.
- 💡 Tip: Empezá con media dosis para ver tu tolerancia (puede tener cafeína u otros estimulantes).

5

Magnesio

- ✓ Dosis: 200-400 mg por día.
- 🕒 Cuándo: Antes de dormir suele ayudar a la relajación.
- 💡 Tip: Evitá excederte: demasiado puede causar malestar gastrointestinal.

6

Iron

- ✓ Dosis: Solo si hay deficiencia diagnosticada.
- 🕒 Cuándo: En ayunas o con vitamina C para mejor absorción (evitar tomar con lácteos o café).
- 💡 Tip: Siempre con indicación médica y control de análisis.

Mitos y errores comunes

- **“Si no tomo suplementos, no voy a ver resultados.”**
Falso. La base es la dieta y el entrenamiento.
- **“Entre más tome, más rápido progreso.”**
No. Dosis excesivas pueden ser perjudiciales.
- **“No importa la dieta si me suplemento bien.”**
Falso. La dieta es fundamental; los suplementos son un apoyo.
- **“La creatina daña los riñones”**
Falso si se usa correctamente y con buena hidratación.

FACT

MYTH



ESPACIO DE PREGUNTAS

¿Dudas?

**“Tu progreso no depende de
una cápsula o ayudas,
Depende de tu constancia.”**

“Suplementate con hábitos”





GRACIAS!

SOFIA Restrepo
FITNESS