



GUÍA DE SUPLEMENTOS

RETO SIN FILTROS



Los suplementos alimenticios son productos que nos ayudan a complementar la ingesta diaria recomendada en situaciones especiales, pero nunca van a sustituir una dieta saludable.

El plan de alimentación cumple con las características de una alimentación saludable, es completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada, para así mantenerte sano y con la energía suficiente para tu día a día.

En caso de que tengas un padecimiento en especial, puedes incluir alguno de los siguientes suplementos.

Colágeno hidrolizado

QUÉ ES: El colágeno es una proteína estructural que se encuentra en todo el cuerpo, especialmente en la piel. A partir de los 25 años, los niveles de colágeno disminuyen lo que ocasiona la formación de arrugas y la pérdida de elasticidad en la piel.

BENEFICIOS: El consumo diario de colágeno hidrolizado mejora muchos aspectos de la salud de la piel, elasticidad, resequedad y arrugas.



Aceite de pescado, omega 3 (EPA Y DHA)



QUÉ ES: Los ácidos grasos omega 3 son ácidos grasos poliinsaturados esenciales. Qué significa que el humano los debe consumir a través de la dieta de fuentes como pescado, mariscos, nueces, semillas de lino, ya que el cuerpo no es capaz de producirlos.

BENEFICIOS: Su propiedad por excelencia es que es un excelente antiinflamatorio, además de ayudar en el desarrollo del cerebro y protección de la salud cardiovascular. El aceite de pescado ayuda a reducir niveles de triglicéridos y presión arterial. Parece mejorar el estado de ánimo en personas con depresión. Sus beneficios antiinflamatorios también parecen ayudar a mejorar los síntomas del lupus eritematoso sistémico.

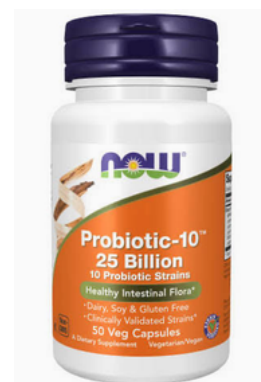
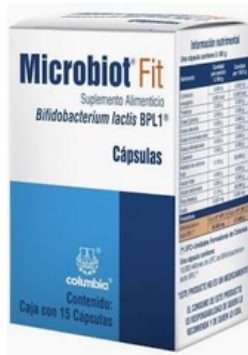
La dosis mínima recomendada es de 250 mg de EPA y DHA (de cada uno), la "American Heart Association" **recomienda 1 gr al día**. Mujeres embarazadas deberían incrementar tu consumo de DHA al menos 200 mg al día, siempre y cuando no haya riesgo de niveles de mercurio elevados.

Probióticos

QUÉ ES: Son las bacterias que se encuentran en el sistema gastrointestinal y que tienen efectos positivos en la salud.

BENEFICIOS: Mejora los síntomas de la colitis y el estreñimiento, fortalece nuestro sistema inmunológico, además que se ha demostrado que puede ayudar a reducir la presión arterial. Se recomienda un aporte de 25 millones de UFC.

¿Sabías que se ha descubierto que hasta un 90% de la serotonina se produce en el sistema digestivo? Así que una microbiota intestinal saludable = una vida más feliz.



Magnesio

QUÉ ES: El magnesio es un mineral esencial, al igual que el omega 3, se debe consumir a través de la dieta. Interviene en la función de más de 600 enzimas. En particular, el magnesio es necesario para la producción de energía, el metabolismo de los carbohidratos y la síntesis de ADN y proteínas.

BENEFICIOS: Uno de sus beneficios más importantes es que ayuda a reducir los síntomas del síndrome premenstrual. La suplementación con magnesio reduce la presión sistólica y diastólica, reduce la glucosa en ayunas en personas con diabetes tipo 2 o riesgo de padecer diabetes tipo 2. Además de que puede reducir la frecuencia e intensidad de la migraña. Además ayuda a mejorar tu calidad de sueño y ayuda a disminuir el estrés.

La dosis estándar para adultos de 300 a 400 mg al día y se debe tomar junto con los alimentos.

Existen vario tipos y cada uno tiene sus beneficios:

- Citrato: sistema nervioso, fortalece huesos y músculos.
- Óxido: combate el estreñimiento.
- Glicinato: promueve el descanso y evita el insomnio.



Vitamina D

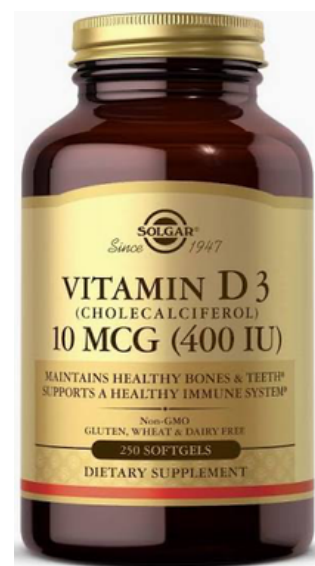
QUÉ ES: es una vitamina liposoluble. Es una de los 24 nutrientes críticos para la supervivencia humana. El sol es el mejor recurso natural del cuerpo para la producción de vitamina D y también se encuentra de manera natural en el aceite de pescado, huevos y leches.

BENEFICIOS:

La vitamina D tiene diferentes acciones en nuestro organismo, estas se dividen en esqueléticas y extraesqueléticas. Esqueléticas: ayuda en la absorción del calcio, fortaleciendo nuestros huesos. Extraesqueléticas: fortalece sistema inmunológico, reduce el riesgo de mortalidad en enfermedades como el cáncer y la diabetes, se asocia a una protección renal, puede ayudar a la disminución de arteriosclerosis.

Se recomienda una dosis pueden variar según el paciente hasta las 5000 IU al día y tomar con alguna fuente de grasa, debido a que es una proteína liposoluble (se absorbe con las grasas)

Antes de suplementarla se recomienda realizar un análisis de sangre para revisar los parámetros en tu cuerpo y así evitar su consumo excesivo. El rango ideal en estudios de laboratorio debe ser arriba de 60.



Creatina



QUÉ ES: Es una molécula que se produce en el cuerpo a partir de los aminoácidos. Principalmente se produce en el hígado, riñones y páncreas. La creatina almacena grupos de fosfato de alta energía que pueden generar ATP que es el principal portador de energía en el cuerpo.

BENEFICIOS: El principal beneficio de la creatina es que mejora la fuerza y la producción de potencia durante el ejercicio de fuerza y gracias a esto se ha visto un aumento de masa muscular.

5 gr al día es una dosis suficiente, se debe consumir todos los días, no importa si no vas a hacer ejercicio ese día.

No existe evidencia que su consumo tenga algún efecto secundario negativo en el organismo, es de los suplementos más seguros.

Si realizas ejercicio de manera constante, mi recomendación es que tomes este suplemento.