



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUÍA DE SUPLEMENTOS

## Contenido

<b>Guía De Suplementos</b>	<b>2</b>
<b>Multivitaminas</b>	<b>3</b>
<b>Aminoácidos y Glutamina</b>	<b>4</b>
<b>Aceite de Pescado y Electrolitos</b>	<b>5</b>
<b>Fórmulas pre-entrenamiento</b>	<b>6 - 7</b>
<b>Proteínas y Recapitulación</b>	<b>8 - 9</b>

## Guía De Suplementos

Hace mucho tiempo, había algo llamado comida. Las personas solían comerla regularmente y dependían de esta para sobrevivir. Pero luego... algo pasó. No necesariamente algo malo, pero fue algo. Las vidas se volvieron ocupadas. La tecnología se volvió más avanzada. Las personas no tenían el tiempo que solían tener para conseguir los nutrientes apropiados que deseaban en sus dietas. Fue en ese momento donde otras "cosas" llamadas suplementos interrumpieron en la escena.

Sólo piensa por un segundo en la palabra "suplemento". Puede ser usada como verbo o sustantivo. Tú puedes "suplementar" tu dieta con esto o puedes usar eso para "suplementar" tu dieta. También puedes tomar un "suplemento" para mejorar tu salud, aumentar tus recuperaciones o hacer miles de otras cosas que te hacen virtualmente indestructible.

De cualquier forma que la mires, la industria de los suplementos está en auge y llegó para quedarse. Es recomendable que recolectes cuanta información puedas de manera que sepas que usar, cuando usarlo y cómo usarlo. Siempre y cuando no vayas al exceso, podrás sentir los beneficios que los suplementos ofrecen. Aquí hay una lista de las opciones populares y las razones por la que están diseñadas.





## Multivitaminas

Parece que los estilos de vida acelerados se han puesto de moda en estos días. Las personas tienen prisa por salir adelante, ganar mucho dinero y vivir el estilo de vida lujoso. No hay nada malo con eso, pero sí hay algo malo con descuidar la dieta.

Usualmente este tipo de estilo de vida viene con un precio. Estás tan ocupado que usualmente logras comer de forma no saludable o comes comida saludable, sin que sea la suficiente. Aquí es cuando las multi-vitaminas entran en juego.

Sólo piensa en estas como un gran tazón de frutas y vegetales empaquetados en una porción de tamaño pequeño en la forma de una píldora, cápsula, polvo o líquido. Es mucho más rápido y fácil tomar un par de píldoras que comer 1 porción y ½ de los productos. ¡Y muchas de las multivitaminas frecuentemente tienen esas cantidades de porciones!

Lo mejor es ir con una vitamina de alimento integral, lo que significa que está hecha completamente de alimentos "integrales". Esta usualmente puede ser tomada sin alimentos también.

Sólo ten cuidado cuando compres tus multivitaminas porque usualmente contienen filtros y colorantes y sabores artificiales. Querrás que tus vitaminas sean lo más puras posibles. Si ves algo en la etiqueta de ingredientes que no puedes pronunciar o que no puede ser extraído y tomado solo, entonces déjalo en el anaquel.

Algo más sobre las vitaminas antes que continúes. Hay variedades específicas que también contienen verduras y frutas que tienen bastantes antioxidantes. Estas usualmente vienen en forma de polvo y se mezclan fácilmente con agua. Debido a que tienen extractos de fruta, también saben bien.

Este tipo de suplemento es una ventanilla única donde puedes obtener vitaminas y minerales en abundancia, además del fortalecimiento del sistema inmunológico.



## Aminoácidos

Seguro has visto la palabra “aminoácidos” un par de veces. Si recuerdas lo anterior, estos son los bloques constructores de las proteínas y son o bien esenciales o no esenciales.

Algunas veces se les conoce como aminoácidos ramificados, o BCAAs (de sus siglas en inglés). Aparte de su rol en la reparación celular, también fortalecen el sistema inmunológico, ayudan a la producción hormonal, transportan el oxígeno en el cuerpo y te ayudan a recuperarte más rápido de los entrenamientos duros.

En el mercado, puedes encontrar fácilmente BCAAs en polvo o en píldoras. Se ingieren mejor justo antes y/o después del ejercicio.

Sólo para que estés consciente de los distintos aminoácidos, los aminoácidos esenciales están compuestos por la valina, la histidina, la leucina, la metionina, el triptófano, la isoleucina, la treonina, la fenilalanina y la lisina. A menos que estés estudiando para un examen de química, esta es probablemente mucha más información de lo que necesitas saber. Pero siempre es bueno ampliar tus horizontes e impresionar a los amigos con tu nuevo conocimiento.

## Glutamina

La glutamina, también conocida como L-glutamina, es un aminoácido que tiene un papel importante en tu intento por construir un cuerpo asombroso. En primer lugar y ante todo, te ayuda a prevenir que tus músculos se degeneren (por catabolismo) tras los entrenamientos duros. En segundo lugar, mejora tu fuerza al acelerar los periodos de recuperación. Y por último, contribuye a un metabolismo más rápido al acelerar tu habilidad corporal para liberar la hormona de crecimiento humana.

Y si eso no fuera lo suficientemente bueno, también ayuda a la salud intestinal y al fortalecimiento del sistema inmunológico. Esta falta de beneficios debería darte toda la motivación que necesitas para añadirlo a tu régimen de suplementación. Puedes encontrarlo en polvo o en cápsulas.



## Aceite de Pescado

Si tu dieta es baja en grasas, entonces sufrirás las consecuencias tanto físicas como mentales. Tu cerebro necesita las cantidades adecuadas de lípidos para concentrarse y desarrollar las funciones cognitivas generales. Tus articulaciones necesitan grasa para la lubricación y para permitirte moverte con gracia y facilidad. Tú necesitas grasa para tener un funcionamiento hormonal apropiado, lo que incluye la hormona de crecimiento humana y la testosterona. Por último, los lípidos actúan como un aislante y amortiguador de tus órganos.

Como puedes ver, el despliegue publicitario en torno a las dietas bajas en grasas o sin grasas es obsoleto y nunca deberías de privar a tu cuerpo de esta sustancia vital. El aceite de pescado es una buena opción a incorporar debido a que tiene un alto contenido de Omega-3s, que son los tipos de grasa que te darán todos los beneficios que se mencionan arriba.

Puedes encontrarlo ya sea en cápsulas o de forma líquida. No hay una versión adecuada o equivocada. Sólo opta por aquella que vaya mejor con tu estómago y que se la más sencilla de incluir en tu dieta.

## Electrolitos

El agua funciona bien cuando realizas ejercicios regulares. Pero, una vez que cruzas la línea de los 90 minutos o más de ejercicio intenso con abundante sudoración, tus electrolitos pueden empezar a agotarse. Es en este momento cuando te “golpeas” y puedes sufrir efectos secundarios como mareos, somnolencia extrema, frecuencia cardíaca acelerada y sensaciones de hormigueo a través de tus extremidades.

El mercado está lleno con bebidas “deportivas” desarrolladas científicamente que pueden combatir la deshidratación o prevenirla en primer lugar, pero también puedes encontrar tabletas y polvos que puedes disolver en agua para tu recuperación de electrolitos.

Prueba con opciones distintas y usa la que vaya mejor con tu sistema. Y no cometas el error de probar algo nuevo durante una carrera. Si te da alguna mala reacción y desarrollar algún tipo de malestar estomacal, pagarás el precio.

Experimenta con semanas de anticipación para ver si puedes tolerar los productos y adaptarte a ellos.



## Fórmulas pre-entrenamiento

Se te hará difícil encontrar a alguien en el gimnasio, haciendo repeticiones sin parar o corriendo a toda velocidad en una trotadora, que no use una fórmula pre-entrenamiento. Estas son, de lejos, uno de los suplementos más populares en el mercado.

Todos desde las amas de casa hasta los fisicoculturistas fortachones y chicos de secundaria dependen de estas para sobrellevar sus entrenamientos o serían más planos que una hoja de Nori. Eso lleva a la pregunta, ¿de qué trata todo el despliegue publicitario acerca de las fórmulas pre-entrenamiento?

Bueno, la respuesta corta es, que te dan un aumento de energía. Y esto variar desde lo más leve a lo extremo. Para algunos, la sensación que se obtiene es de euforia, y eso es lo que les hace volver por más.

Las fórmulas pre-entrenamiento vienen en polvo y en contenedores listos-para-beber. Si observas las etiquetas, encontrarás una gran cantidad de ingredientes, como la cafeína y derivados de la cafeína, vitaminas-B, creatina, arginina, beta alanina y L-citrulina. Aquí hay una breve descripción de cada una de ellas de manera que no estés en una sobrecarga neural.

La cafeína es muy obvia; te da energía. También incrementa tu función cerebral, permitiéndote concentrarte en ir con más fuerza. Por último, tiene un potencial de aumento del estado de ánimo. Sólo sé consciente de que la cafeína es un estimulante. Y algunas fórmulas pre-entrenamiento tienen dosis realmente altas.

Cada contenedor tendrás una etiqueta de advertencia, listando los posibles efectos secundarios. ¡Léelos cuidadosamente y presta atención a la advertencia si se relaciona contigo! ¡Caerte de cara por una mala reacción a la cafeína mientras corres en la trotadora no te conseguirá muchas citas!

Tus vitaminas-B te ayudan con la liberación de energía también, pero no tienen un efecto estimulante como la cafeína. Son más beneficiosas para descomponer las proteínas, carbohidratos y lípidos del cuerpo cuando los ingieres de forma sólida. Además te ayudan con la función cardiovascular, función del sistema nervioso y con la formación de glóbulos rojos.

La creatina se usa usualmente como suplemento independiente, pero algunas veces está contenido en fórmulas pre-entrenamiento. En palabras simples, le brinda a tus músculos la habilidad de cargar mayores pesos y de hacer más repeticiones. Si quieres ponerte práctica, pone en marcha tus reservas de ATP (adenosín trifosfato), que son la energía que necesitan tus músculos para contraerse. También ayuda a acelerar el proceso de recuperación.

A la arginina también se le conoce como L-arginina y es un aminoácido no esencial. Funciona ayudando a la producción de óxido nítrico (NO<sub>2</sub>), otro suplemento popular. Como sea que lo llames, la función sigue siendo la misma. Aumenta el oxígeno y flujo sanguíneo hacia tus músculos mientras entrenas, lo que incrementa tus niveles de fuerza y te da ese look vasodilatador.

La beta alanina es parte de la composición de L-carnosina. El aminoácido ayuda a incrementar la inmunidad y también te da esa milla extra por hora cuando llevas tu intensidad al siguiente nivel durante el entrenamiento. Fortalecer el sistema inmunológico es importante, ya que se acumulan radicales libres cuando entrenas, especialmente en altas intensidades. No querrás que los radicales libres se salgan de control porque es ahí cuando surgen las enfermedades.

La L-citrulina es otro inyector de energía que retrasa la aparición de la fatiga cuando estás trajinando en el gimnasio. Y sólo para dejar constancia, también se le conoce como citrulina malato. Otra ventaja de la L-citrulina es su habilidad para aumentar los niveles de NO<sub>2</sub>. Recuerda, esto te da más energía y te da la habilidad de cargar más peso y de ir más duro.

Con la excepción de la citrulina, puedes obtener cualquier de estos suplementos en la forma de sí mismos. La cafeína es probablemente lo más fácil de conseguir. El café, por ejemplo, no es nada más que una taza de cafeína líquida en la palma de tus manos. Si puedes tolerar su temperatura y si necesitas un energizante antes de tu entrenamiento, bebe una taza de café.

Cuando uses una fórmula pre-entrenamiento, siempre ten cuidado sobre cómo tu cuerpo reacciona. Muy poco después de tomar una sabrás si resuena contigo o no. Si te sientes muy agitado, ansioso y si tu corazón empieza a acelerarse, mejor no lo uses.

También sé consciente de los ingredientes adicionales que veas en la letra pequeña. Estas fórmulas usualmente contienen sabores, colorantes y endulzantes artificiales. Podrías estar bien con la cafeína y la creatina, pero podrías tener una reacción con otras cosas. Si es así, deja de usarla inmediatamente. Eso no debe de sorprender.

Lo más importante es que siempre sigas las instrucciones, empezando con una dosis baja de manera que le permitas a tu cuerpo aclimatarse. ¡Ciertas fórmulas pre-entrenamiento tienen el equivalente de 4 tazas de café por porción! Si nunca has bebido café, no es una buena idea empezar con eso. Encuentra una con una dosis más pequeña o simplemente toma menos.



## Proteínas

Las buenas proteínas en polvo ocupan un lugar destacado en la lista de los suplementos populares. También vienen en la forma de líquidos listos-para-beber contenidos en latas convenientes, botellas de plástico o en estas sofisticadas cajas de cartón llamadas tetra packs.

En el mundo del fisicoculturismo y del fitness, la proteína es necesaria para reparar la fibra muscular descompuesta. El propósito de los suplementos proteicos va para aquellos que entrenan muy duro y que necesitan de la proteína extra que no obtienen de sus dietas. Además va muy bien para las personas que no comen mucha proteína al comienzo.

Otro propósito de suplementarse con proteína es la pérdida de peso. Las personas usualmente recurren a ella porque te llena y mantiene tu hambre bajo control por un periodo de tiempo prolongado. Empareja eso con el hecho que tiene un efecto nulo sobre tus niveles de azúcar en la sangre, y tendrás una combinación ganadora para luchar contra la grasa.

El mejor momento para tomar suplementos de proteína es un poco discutible. Hay algunos que los toman justo antes o durante el ejercicio y hay otros que las toman justo después del ejercicio. La clave está en asegurarte de que ingieres una dosis regular de proteína cada pocas horas a lo largo del curso del día. Pero si vas a usarla en proximidad con tu entrenamiento, prefiere la proteína de suero de leche.

Esta tiene un alto valor biológico, lo que significa que digiere más rápido y fácil en tu sistema. En cuanto a los entrenamientos, querrás que la proteína llegue a tus músculos lo más rápido posible.

Además, encontrarás una gran variedad de proteínas en polvo en los anaqueles, como las de soya, cáñamo, clara de huevo, caldo de hueso y arroz. Todas las versiones de origen no-animal son buenas para las personas con alergias o para aquellos que son vegetarianos.

Si regresas a las personas que buscan perder peso, ellos usualmente toman un batido de proteína durante el desayuno y tal vez uno o más durante el día como parte de su plan de múltiples-comidas. Sólo recuerdo que lo que funciona mejor para ti no necesariamente funcionará mejor con todos.

Y no confundas los polvos y batidos de proteína con los reemplazos de comida. No son lo mismo. Un polvo de reemplazo de comida o MRP (de sus siglas en inglés) como algunas veces se les llama, son más una comida balanceada de una sola ingesta.

Obtienes un balance de proteínas, carbohidratos y lípidos, y usualmente una mezcla de vitaminas y minerales. A diferencia de las fórmulas de proteína, estas algunas veces también tienen fibra, lo que ayuda a llenarte. Asimismo, puede encontrarlas en forma líquida y se usan mejor en un plan diario de comidas múltiples.

Por último, necesitas saber sobre las barras. A pesar de que casi siempre se les conoce como “barras de proteína”, eso no es del todo cierto. Sí, hay barras de proteína con alto contenido en proteínas, bajas en carbohidratos y grasas, pero también hay barras nutricionales que no.

Así como con los MRPs, las barras de nutrición usualmente tienen un balance de proteína, carbohidratos y grasas, además de un puñado de vitaminas y minerales. Están hechas con alguna forma de proteína y pueden incluirse junto a tu plan de comidas como un reemplazo a un alimento apetecible.

## Recapitulación

Como probablemente ya estás muy consciente, la comida es buena, pero no siempre te lleva a dónde quieres llegar. Este es el caso especialmente cuando estás presionado por el tiempo o cuando estás fuera del campo y no tienes acceso a provisiones adecuadas. Pero así como son de beneficios los suplementos, sé consciente de que estos no deberían ser un reemplazo total para una comida de buena calidad. Es recomendable que hagas un balance y usarlos cuando sean necesarios para lograr metas específicas.

Con todo lo que se mencionó, sólo te queda una única tarea – mantener lo que has ganado. Muchas veces está es la parte más difícil del rompecabezas. Lee la Guía de Mantenimiento para encontrar maneras de seguir en el camino una vez que hayas conseguido tu lugar deseado de satisfacción.



**ENTRENA DURO. TRABAJA MUCHO. MANTENTE ENFOCADO.**

**CRAZYBULK**

**BULKING • CUTTING • STRENGTH**