



¿QUÉ ME TOMO?

Guía de suplementación deportiva y nutricional

Guía SUJAG: Presentación de Productos y Guía de Consumo

Bienvenidos a SUJAG

Somos su aliado en el camino hacia una vida más saludable, activa y equilibrada. En SUJAG, entendemos que cada objetivo es único y requiere soluciones personalizadas. Por eso, hemos diseñado esta guía para ayudarles a conocer nuestros productos, sus beneficios desde un punto de vista médico y deportivo, y cómo integrarlos a su rutina diaria para alcanzar sus metas de manera efectiva y segura.



Índice

1.	Introducción	3
2.	Productos y sus beneficios	3
	→Proteínas	3
	→Creatinas	3
	→Pre entrenos	4
	→Quemadores de grasa.....	4
	→Productos veganos	4
	→Snacks saludables	5
	→Multivitamínicos.....	5
	→Pro hormonales	5
	→Aminoácidos.....	6
3.	Guía para objetivos específicos	7
	→Ganar masa muscular	7
	→Perder peso	8
	→Mejorar rendimiento físico y deportivo.....	9

1. Introducción

En la actualidad, los suplementos deportivos juegan un papel importante no solo en el ámbito del deporte, sino también en la salud general. Esta guía ofrece una perspectiva sobre cómo estos productos pueden ayudar a optimizar funciones corporales, mejorar el desempeño físico y complementar una dieta balanceada.

2. Productos y sus beneficios

→ *Proteínas*

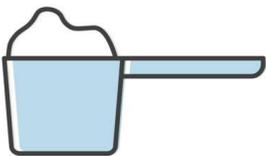
Son suplementos basados en proteínas de alta calidad (como suero de leche, caseína, soja o guisante) diseñados para apoyar el crecimiento y la reparación muscular. Ideales para personas que buscan ganar masa muscular o mejorar su recuperación después del ejercicio.

- **Plano médico:** Ayudan en la regeneración de tejidos, el fortalecimiento del sistema inmunológico y el mantenimiento de la masa muscular en personas mayores.
- **Deporte:** Son esenciales para la recuperación muscular y el desarrollo de masa magra.
- **Consumo:** Mezclar una dosis (20-30 g) con agua o leche después de entrenar o como snack entre comidas.



→ *Creatinas*

Un compuesto natural que mejora la producción de energía en los músculos durante ejercicios de alta intensidad. Es uno de los suplementos más estudiados y efectivos para aumentar la fuerza y la masa muscular.



→ **Plano médico:** Mejora la energía celular, especialmente en enfermedades neuromusculares.

→ **Deporte:** Incrementa la fuerza, el rendimiento en entrenamientos de alta intensidad y favorece la ganancia de masa muscular.

→ **Consumo:** 3-5 g diarios, preferiblemente después de entrenar, con agua o jugo.

→ *Pre entrenos*

Formulados para proporcionar energía, enfoque y resistencia antes del ejercicio. Contienen ingredientes como cafeína, beta-alanina y citrulina malato, que optimizan el rendimiento físico y mental durante los entrenamientos.

- **Plano médico:** Pueden ayudar a mejorar el flujo sanguíneo y la energía en personas con fatiga crónica.
- **Deporte:** Aumentan la energía, resistencia y enfoque mental durante el entrenamiento.
- **Consumo:** Tomar 20-30 minutos antes de entrenar, mezclado con agua.



→ *Quemadores de grasa*

Suplementos diseñados para acelerar el metabolismo, aumentar la quema de calorías y proporcionar energía mientras favorecen la pérdida de grasa. Suelen incluir ingredientes como cafeína, té verde y L-carnitina.



- **Plano médico:** Favorecen el metabolismo de lípidos en casos de obesidad o sobrepeso.
- **Deporte:** Ayudan a optimizar el gasto calórico y a mantener niveles de energía mientras se pierde peso.
- **Consumo:** Tomar en la mañana y antes de entrenar, según las indicaciones del producto.

→ *Productos veganos*

Opciones elaboradas con ingredientes vegetales, como proteínas de guisante, arroz o cáñamo. Son ideales para personas con dietas veganas o vegetarianas, o para quienes buscan alternativas libres de lácteos y alérgenos.

- **Plano médico:** Son ricos en nutrientes esenciales como hierro, vitamina B12 y proteínas de origen vegetal.
- **Deporte:** Ofrecen opciones libres de alérgenos y aptas para dietas veganas o vegetarianas.
- **Consumo:** Usar como reemplazo de comidas o snacks, según las indicaciones.



→ *Snacks saludables*

Alimentos ligeros y nutritivos, como barras de proteínas, frutos secos o chips de vegetales, diseñados para proporcionar energía sostenida y controlar el hambre entre comidas.



- **Plano médico:** Apoyan la regulación de los niveles de glucosa y aportan energía sostenible.
- **Deporte:** Son opciones rápidas y convenientes para reponer energía antes o después del entrenamiento.
- **Consumo:** Consumir entre comidas o antes de entrenar.

→ *Multivitamínicos*

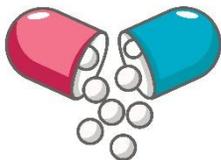
Suplementos que combinan varias vitaminas y minerales esenciales en una sola cápsula. Ayudan a cubrir las necesidades nutricionales diarias y a mantener un funcionamiento óptimo del cuerpo.

- **Plano médico:** Suplen deficiencias nutricionales y fortalecen el sistema inmunológico.
- **Deporte:** Contribuyen al metabolismo energético y a la recuperación.
- **Consumo:** Tomar una cápsula o tableta diaria, con alimentos.



→ *Pro hormonales*

Suplementos que estimulan la producción natural de hormonas en el cuerpo, como la testosterona, para favorecer el desarrollo muscular y la fuerza. Son ideales para usuarios avanzados y deben usarse con precaución.

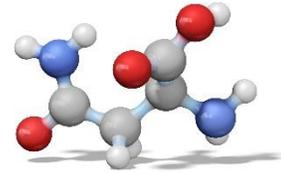


- **Plano médico:** Pueden ser útiles en el tratamiento de desequilibrios hormonales bajo supervisión médica.
- **Deporte:** Ayudan a incrementar la fuerza y el desarrollo muscular.
- **Consumo:** Seguir estrictamente las indicaciones del fabricante y consultar con un profesional.

→ *Aminoácidos*

Componentes esenciales de las proteínas que apoyan la recuperación y el crecimiento muscular. Incluyen BCAA (aminoácidos de cadena ramificada) y EAA (aminoácidos esenciales), fundamentales para la síntesis de proteínas en el cuerpo.

- **Plano médico:** Mejoran la función metabólica y la regeneración celular.
- **Deporte:** Favorecen la recuperación muscular y el rendimiento físico.
- **Consumo:** Tomar antes, durante o después del entrenamiento, según el tipo (BCAA, EAA).



3. Guía para objetivos específicos

→ *Ganar masa muscular* 

El enfoque está en maximizar la síntesis de proteínas y proporcionar energía adicional para entrenamientos intensos.

- **Proteínas:** Son esenciales para la construcción muscular, reparando el daño producido por el ejercicio.
- **Creatina:** Mejora la fuerza y permite entrenamientos más intensos, lo que estimula el crecimiento muscular.
- **Aminoácidos:** Ayudan a prevenir la degradación muscular y mejoran la recuperación.
- **Multivitamínicos:** Garantizan el correcto funcionamiento metabólico y previenen deficiencias nutricionales que podrían limitar el progreso.

- **Plan sugerido*:**
 - Proteína: 1 batido post entrenamiento.
 - Creatina: 5 g diarios después de entrenar.
 - Aminoácidos: BCAA durante el entrenamiento.
 - Multivitamínicos: 1 cápsula con el desayuno.

→ *Perder peso*



El objetivo es mantener un balance energético negativo sin comprometer el músculo, priorizando la quema de grasa y el control del apetito.

- **Quemadores de grasa:** Estimulan el metabolismo y optimizan el uso de grasa como fuente de energía.
- **Proteínas:** Son esenciales para la construcción muscular, reparando el daño producido por el ejercicio.
- **Productos veganos:** Ofrecen opciones saludables, bajas en calorías y ricas en nutrientes esenciales.
- **Snacks saludables:** Ayudan a controlar el hambre y evitar el consumo de alimentos procesados.
- **Multivitamínicos:** Aseguran un aporte adecuado de micronutrientes durante la restricción calórica.

- **Plan sugerido*:**
 - Quemadores: 1 dosis antes de entrenar.
 - Snacks saludables: Entre comidas para evitar hambre excesiva.
 - Multivitamínicos: 1 cápsula diaria.

→ *Mejorar rendimiento físico y deportivo.*



El enfoque está en mejorar la energía, la resistencia y la recuperación para rendir mejor durante el ejercicio.

- **Pre entrenos:** Proporcionan energía y mejoran la resistencia, permitiendo entrenamientos más efectivos.
- **Proteínas:** Son esenciales para la construcción muscular, reparando el daño producido por el ejercicio.
- **Creatina:** Mejora la capacidad para realizar ejercicios de alta intensidad repetidos.
- **Aminoácidos:** Reducen la fatiga muscular y aceleran la recuperación después del esfuerzo.
- **Multivitamínicos:** Apoyan la función celular y el metabolismo energético durante entrenamientos exigentes.
- **Plan sugerido*:**
 - Pre entreno: 1 dosis 30 minutos antes del ejercicio.
 - Creatina: 3-5 g diarios.
 - Aminoácidos: Durante o después del entrenamiento.
 - Multivitamínicos: 1 cápsula diaria.

Nota*: Antes de comenzar cualquier régimen de suplementos, consulte con un profesional médico o nutricionista. En SUJAG, valoramos su salud y queremos garantizar que nuestros productos sean seguros y efectivos para usted.
