

EBOOK GRATUITO

TU SALUD, PASO A PASO

**SUPLEMENTACIÓN, ALIMENTACIÓN,
RECETAS CON PROTEÍNA, MEDICIÓN CORPORAL,
HÁBITOS Y ENTRENAMIENTO**



suplementosdeportivos.ar · [@sportnutrition249](https://www.instagram.com/sportnutrition249)

EBOOK GRATUITO

TU SALUD, PASO A PASO

Suplementación, alimentación, recetas con proteína, medición corporal, hábitos y entrenamiento para cada etapa de la vida.

HOLA, SOMOS SPORTNUTRITION

Desde 2017 acompañamos a personas de Godoy Cruz, Mendoza y de todo el país a entrenar mejor, comer mejor y sentirse con más energía.

Esta guía junta lo que más nos preguntan en el mostrador, explicado simple y con gráficos: sin tecnicismos ni promesas mágicas.

No hace falta ser atleta. Hace falta empezar, medir y sostener hábitos chicos.

Cómo usar esta guía: leé un capítulo por día, probá una receta y volvé al plan de 4 semanas del final.

ÍNDICE

1	Los 4 pilares de la salud	2
2	Alimentación y proteína	3
3	Suplementación	5
4	Recetas con proteína	8
5	Medición corporal	11
6	Hábitos diarios	13
7	Entrenamiento	14
8	Salud en cada edad	15
9	Plan de 4 semanas	16
10	Tu próximo paso	17

CAPÍTULO 01

LOS 4 PILARES DE LA SALUD

Ningún suplemento, dieta o rutina funciona solo. Los resultados se sostienen cuando cuatro pilares trabajan juntos y se apoyan sobre una base: la constancia.



ALIMENTACIÓN

Es el combustible. Verduras, proteína, carbohidratos y grasas buenas en cada plato.

CAP. 2



ENTRENAMIENTO

Fuerza y movimiento le dan al cuerpo el motivo para cambiar y mantenerse fuerte.

CAP. 7



DESCANSO

Dormir bien es cuando el cuerpo se recupera y regula el apetito.

CAP. 6



SUPLEMENTOS

Un complemento para llegar a tu meta, nunca un reemplazo de lo anterior.

CAP. 3

BASE: CONSTANCIA

La regla del 1%. Mejorar un poquito cada semana le gana a cambiarlo todo un lunes y abandonar el jueves.

Medir para decidir. Lo que se mide se puede ajustar: por eso en el capítulo 5 vemos la medición corporal.

CAPÍTULO 02 · ALIMENTACIÓN

ARMÁ TU PLATO, SIN COMPLICARTE

No hace falta contar cada caloría para comer bien. Un método visual alcanza para la mayoría de las comidas del día.

**1/2 Verduras y frutas**

Fibra, vitaminas y volumen. Variá colores durante la semana.

**1/4 Proteína**

Carnes, pescado, huevos, lácteos, legumbres. Cuida y construye músculo.

**1/4 Carbohidratos**

Arroz, papa, pasta, pan, avena. Dan energía para entrenar y vivir el día.

Sumá una porción chica de grasas buenas: palta, frutos secos, aceite de oliva.

**HIDRATACIÓN**

Aproximadamente 2 a 3 litros de líquidos por día, más si hace calor o entrenás fuerte. Una buena señal: orina clara.

**COMIDA REAL PRIMERO**

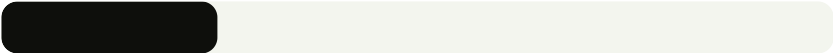
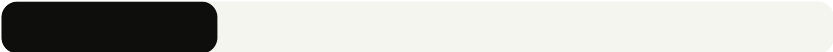
Priorizá alimentos poco procesados. Los ultraprocesados pueden estar, pero que no sean la base de tu semana.

CAPÍTULO 02 · ALIMENTACIÓN

PROTEÍNA: CUÁNTA Y DE DÓNDE

La proteína mantiene y construye músculo, ayuda a la saciedad y a la recuperación. No es solo para quienes entrenan: es para todas las personas.

PROTEÍNA CADA 100 G DE ALIMENTO

Pechuga de pollo		31 g
Carne vacuna magra		27 g
Atún al natural		25 g
Huevo entero		13 g
Yogur griego natural		9 g
Lentejas cocidas		9 g

Valores aproximados, alimentos cocidos o escurridos. Varían según corte y marca.

¿CUÁNTA NECESITO?

Como referencia: 1,2 a 2 g por kg de peso para personas activas. Ejemplo con 1,6 g/kg:

60 kg	96 g por día
70 kg	112 g por día
80 kg	128 g por día
90 kg	144 g por día

Repartila. Entre 3 y 4 comidas, con unos 25 a 40 g en cada una.

Proteína en polvo: 1 scoop aporta aprox. 20 a 25 g de proteína. Mirá el rótulo de tu marca.

Si tenés enfermedad renal u otra condición médica, consultá a tu médico antes de aumentar la proteína.

CAPÍTULO 03 · SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTAR ES COMPLEMENTAR

Un suplemento es un producto que completa lo que a veces no llegás a cubrir con la comida. Funciona cuando lo básico ya está en orden. Mirá el orden de prioridades:

SUPLEMENTOS

El toque final

ENTRENAMIENTO

Fuerza + movimiento

ALIMENTACIÓN

Proteína suficiente, comida real

DESCANSO Y HÁBITOS

Dormir, hidratarte, manejar el estrés

SIRVEN SI...

No llegás a tu proteína diaria con comida.
Querés practicidad después de entrenar.
Tenés un objetivo concreto (fuerza, masa muscular, rendimiento).

NO REEMPLAZAN...

Las comidas completas.
El descanso ni el entrenamiento.
Un tratamiento o la indicación médica.

CAPÍTULO 03 · SUPLEMENTACIÓN

LOS BÁSICOS Y CÓMO USARLOS

Seis suplementos que más consultan nuestros clientes, con la referencia de uso más habitual para adultos sanos.

1 PROTEÍNA EN POLVO

Comida concentrada y práctica. Sirve para completar tu meta diaria, después de entrenar o entre comidas.

1 a 2 scoops por día

2 CREATINA

Una de las más estudiadas. Apoya la fuerza y el rendimiento en esfuerzos cortos e intensos. Se toma todos los días, con o sin entrenamiento.

3 a 5 g por día

3 OMEGA 3

Grasas buenas de pescados y semillas. Es útil si comés poco pescado azul.

Con una comida

4 VITAMINA D

Importante para huesos y músculos. En muchas personas conviene medirla antes de suplementar.

Dosis según análisis

5 MAGNESIO

Participa en la función muscular y el descanso. Puede ayudar si la dieta es baja en magnesio.

Consultá la dosis

6 CAFEÍNA

Mejora el estado de alerta y el rendimiento. Evitala a la tarde-noche y si tenés ansiedad o presión alta.

Máx. 400 mg por día

Antes de empezar: elegí productos con registro sanitario y marcas confiables. Si estás embarazada, amamantando, tomás medicación o tenés una condición de salud, consultá a tu médico o nutricionista.

CAPÍTULO 03 · SUPLEMENTACIÓN

MITOS VS. REALIDAD

Lo que más escuchamos en el local, y lo que dice la evidencia.

**MITO**

La creatina es un esteroide.

**REALIDAD**

No. Es un compuesto natural que el cuerpo produce y que está en carnes y pescados. No es una hormona.

**MITO**

La creatina daña los riñones.

**REALIDAD**

En personas sanas y con dosis habituales la evidencia no muestra daño. Si tenés enfermedad renal, consultá antes.

**MITO**

La proteína en polvo es solo para fisicoculturistas.

**REALIDAD**

Es comida concentrada. Sirve para cualquiera que no llegue a su meta diaria con alimentos.

**MITO**

La proteína se convierte en grasa.

**REALIDAD**

Lo que engorda es el exceso total de calorías, no la proteína por sí sola.

**MITO**

Los quemagrasas hacen el trabajo.

**REALIDAD**

No hay pastilla milagrosa. Lo que funciona es déficit calórico moderado, entrenamiento y sueño.

**MITO**

Más suplementos, más resultados.

**REALIDAD**

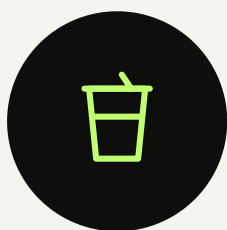
Primero comida, entrenamiento y descanso. Suplementar es el último 5%.

Si tenés una enfermedad renal, hepática o cardíaca, consultá con tu médico antes de usar cualquier suplemento.

CAPÍTULO 04 · RECETAS CON PROTEÍNA

DESAYUNOS QUE RINDEN DE VERDAD

Medida de referencia: 1 scoop ≈ 25 a 30 g de polvo. Todas las recetas llevan 2 scoops o más de tu proteína favorita.



5 min · 1 porción

LICUADO BANANA Y AVENA

INGREDIENTES

2 scoops de proteína sabor vainilla o chocolate
1 banana
4 cdas de avena (40 g)
1 cda de manteca de maní
300 ml de leche o bebida vegetal
Hielo a gusto

PASO A PASO

1. Poné la leche primero en la licuadora.
2. Sumá la banana, la avena y la manteca de maní.
3. Agregá la proteína y el hielo.
4. Licuá 40 segundos y tomalo al toque.



15 min · 2 porciones

PANQUEQUES PROTEICOS

INGREDIENTES

2 scoops de proteína vainilla
1 banana pisada
2 huevos
4 cdas de avena molida
1 cdita de polvo de hornear
Canela y un chorrillo de leche

PASO A PASO

1. Mezclá todo hasta lograr una masa espesa.
2. Calentá una sartén antiadherente.
3. Cociná cada panqueque 2 a 3 min por lado.
4. Servilos con frutas o yogur.

Tip: si la masa queda muy espesa, sumá leche de a una cucharada. Cada marca de proteína absorbe distinto.

CAPÍTULO 04 · RECETAS CON PROTEÍNA

MERIENDAS Y ANTOJOS CON PLAN

Ideales para cuando querés algo rico y que además sume tu proteína del día.



5 min · 1 porción

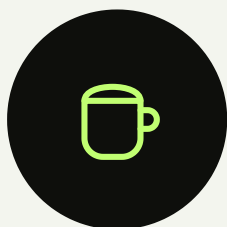
BOWL DE YOGUR PROTEICO

INGREDIENTES

2 scoops de proteína
200 g de yogur griego natural
80 g de frutos rojos o frutillas
2 cdas de avena o granola
Miel o edulcorante, opcional

PASO A PASO

1. Mezclá el yogur con la proteína hasta que quede cremoso.
2. Si queda muy espeso, sumá un chorrito de leche.
3. Cubrí con las frutas y la avena.
4. Comelo frío.



3 min · 1 porción

MUG CAKE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

2 scoops de proteína de chocolate
2 cdas de avena molida
1 huevo
1 cda de cacao amargo
1 cdita de polvo de hornear
3 cdas de leche

PASO A PASO

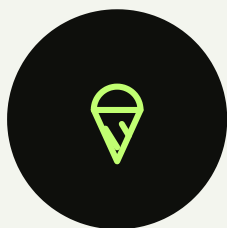
1. Mezclá todo en una taza apta microondas.
2. Cociná 60 a 90 segundos.
3. Controlá el centro: cada microondas es distinto.
4. Dejalo reposar un minuto.

Tip: al calentar proteína de más, las preparaciones se resecan. Mejor poco tiempo y revisar.

CAPÍTULO 04 · RECETAS CON PROTEÍNA

POSTRES Y COMIDA PARA LLEVAR

Para cocinar una vez y comer toda la semana, o para un postre sin culpa.



5 min · 1 porción

HELADO PROTEICO EXPRÉS

INGREDIENTES

2 scoops de proteína de vainilla
1 banana congelada en rodajas
100 g de frutillas congeladas
100 ml de leche fría

PASO A PASO

1. Procesá la banana y las frutillas con la leche.
2. Agregá la proteína.
3. Procesá hasta que quede cremoso, como helado.
4. Comelo en el momento.



30 min · 6 unidades

MUFFINS DE AVENA Y BANANA

INGREDIENTES

3 scoops de proteína
2 bananas maduras
2 huevos
120 g de avena
1 cdita de polvo de hornear
Canela y 30 g de chocolate negro

PASO A PASO

1. Precalentá el horno a 180 °C.
2. Pisá las bananas y mezclá con huevos, avena y proteína.
3. Sumá polvo de hornear, canela y chocolate.
4. Repartí en moldes y horneá 18 a 20 min.

Guardalos bien: los muffins duran unos 3 días en la heladera, o hasta un mes en el freezer en bolsas individuales.

CAPÍTULO 05 · MEDICIÓN CORPORAL

MÁS QUE EL PESO EN LA BALANZA

Dos personas con el mismo peso pueden tener cuerpos muy distintos. La bioimpedancia te muestra de qué está hecho tu peso: grasa, músculo y agua.

- 1 Una corriente imperceptible**
El equipo envía una señal eléctrica muy débil. No duele ni se siente.
- 2 Cada tejido conduce distinto**
El músculo y el agua conducen mejor que la grasa. Así se estima la composición.
- 3 Resultados en minutos**
Dura entre 5 y 10 minutos y recibís tu reporte con tus números.

Es una herramienta de seguimiento, no un diagnóstico médico.

EJEMPLO ILUSTRATIVO

TU REPORTE

Grasa corporal	22 %
Masa muscular	38 %
Agua corporal	55 %
Grasa visceral	Nivel 6

EDAD REAL

34

EDAD CORPORAL

31



Medirte una vez al mes te permite ver si el plan funciona: perder grasa sin perder músculo, o ganar músculo sin sumar grasa de más.

CAPÍTULO 05 · MEDICIÓN CORPORAL

CÓMO LEER TUS NÚMEROS

IMC	Relación entre peso y altura. Es orientativo: no distingue músculo de grasa.
% de grasa corporal	Cuánto de tu peso es grasa. El objetivo depende de tu edad, sexo y meta.
Masa muscular	Tu motor metabólico. Conviene sostenerla o aumentarla con fuerza y proteína.
Agua corporal	Indica tu estado de hidratación y varía según el momento del día.
Metabolismo basal	Calorías que tu cuerpo gasta en reposo. Sirve de base para planificar la alimentación.
Grasa visceral	Grasa alrededor de los órganos. Cuanto más bajo el nivel, mejor para tu salud.
Edad corporal	Compara tu composición con la de tu edad. Es una referencia para motivarte.

CÓMO PREPARARTE

- ✓ Evitá entrenar fuerte en las 12 horas previas.
- ✓ Sin alcohol ni exceso de cafeína el día anterior.
- ✓ Hidratate normalmente; no vayas en ayuno de agua.
- ✓ Andá al baño antes y usá ropa liviana.
- ✓ Repetí la medición siempre en condiciones parecidas.

Míralo en tendencia. Un número aislado dice poco: lo valioso es cómo cambia mes a mes.

Consultá antes si tenés marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, o si estás embarazada.

CAPÍTULO 06 · HÁBITOS

UN DÍA QUE TE CUIDA

La salud se construye con acciones chicas que se repiten. Así podría verse un día simple:



MAÑANA

Un vaso de agua al despertar.
Desayuno con proteína.
10 minutos de luz natural.



DURANTE EL DÍA

Caminá o movete cada hora.
Tomá agua de a poco.
Entrená 30 a 60 minutos.



NOCHE

Cena liviana y temprana.
Pantallas afuera 1 hora antes.
Dormí entre 7 y 9 horas.

TU TRACKER SEMANAL

Imprimilo o marcalo a mano: un círculo por cada hábito cumplido.

HÁBITO	L	M	X	J	V	S	D
Tomé 2 a 3 litros de agua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Llegué a mi proteína	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me moví al menos 30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dormí 7 horas o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hice una pausa sin pantallas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CAPÍTULO 07 · ENTRENAMIENTO

FUERZA, CARDIO Y MOVILIDAD

La Organización Mundial de la Salud recomienda para adultos entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, y fuerza al menos 2 días por semana.

SEMANA MODELO PARA EMPEZAR

L

Fuerza

M

Caminata

X

Fuerza

J

Movilidad

V

Fuerza

S

Aire libre

D

Descanso

RUTINA DE CUERPO COMPLETO

Sentadilla	3 × 10
Flexiones o press	3 × 8 a 10
Remo con mancuerna	3 × 10
Peso muerto rumano	3 × 10
Plancha	3 × 20 a 30 s
Caminata final	20 a 30 min

Regla de las 2 repeticiones. Elegí un peso con el que podrías hacer 2 repeticiones más al terminar cada serie.

Progresá de a poco: sumá una repetición o un poco de peso cada semana.

Si tenés lesiones, problemas cardíacos u otra condición, consultá a tu médico antes de empezar. Un profesional puede adaptar la rutina a vos.

CAPÍTULO 08 · TODAS LAS EDADES

SALUD EN CADA ETAPA

Lo que el cuerpo necesita cambia con los años. Estas son las prioridades de cada momento de la vida.

Hasta 17

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Juego libre y deporte: al menos 60 minutos de actividad por día. Alimentación variada y completa, con buen desayuno. Dormir entre 9 y 12 horas (6 a 12 años) y entre 8 y 10 horas (13 a 17). Los suplementos solo con indicación de un pediatra o médico.

18 a 39

CONSTRUIR LA BASE

Es el momento de armar hábitos y ganar músculo y densidad ósea. Fuerza 2 a 3 veces por semana, proteína suficiente en cada comida, sueño de 7 a 9 horas y chequeos médicos de rutina.

40 a 59

SOSTENER Y PROTEGER

El músculo empieza a perderse más fácil: el entrenamiento de fuerza es clave. Cuidá el descanso y el estrés, controlá presión, glucemia y colesterol, y sumá movilidad para articulaciones sanas.

60+

AUTONOMÍA Y FUERZA

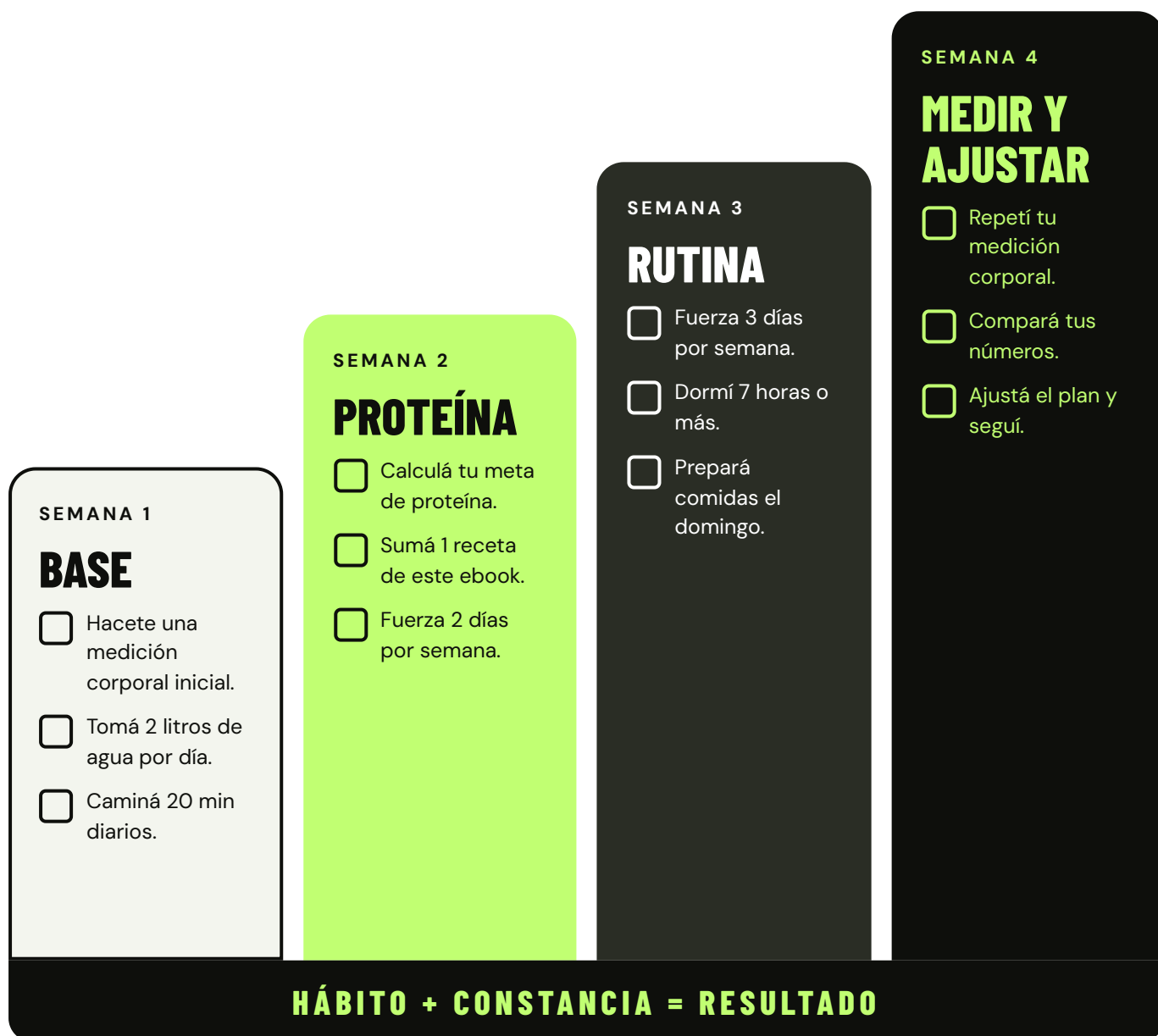
Proteína en cada comida para cuidar el músculo, fuerza y equilibrio 2 a 3 días por semana, caminatas diarias y luz de sol moderada. Vitamina D y calcio solo con indicación médica.

Embarazo, lactancia y condiciones médicas: consultá siempre con tu médico antes de cambiar la alimentación, entrenar distinto o sumar suplementos.

CAPÍTULO 09 · TU PLAN

4 SEMANAS PARA ARRANCAR

Un escalón por semana. No pases al siguiente hasta que el anterior te salga natural.



CAPÍTULO 10 · TU PRÓXIMO PASO

AHORA TE TOCA A VOS

Leer es el primer paso. El segundo es medirte, tener un plan hecho a tu medida y empezar con acompañamiento.

OFERTA PARA LECTORES

MEDICIÓN CORPORAL SIN CARGO CON TU COMPRA

- ✓ Bioimpedancia en el local: tu composición corporal en 5 a 10 minutos.
- ✓ Plan de alimentación personalizado según tu objetivo.
- ✓ Rutina de suplementación y entrenamiento a tu medida.

Mostrá este ebook en el local

VISITANOS

Lavalle 249, Godoy Cruz, Mendoza
Lunes a viernes de 10 a 19 hs
Sábados de 10 a 13 hs
Teléfono: 2615114749

ESTAMOS ONLINE

suplementosdeportivos.ar
[@sportnutrition249](https://www.instagram.com/sportnutrition249)
facebook.com/sportnutrition249

¿Vivís en otra provincia? Escribinos por mensaje directo en Instagram y te asesoramos a distancia.

Esta guía es informativa y no reemplaza la consulta con médicos o nutricionistas. Los suplementos no son medicamentos ni curan enfermedades. Los resultados dependen de cada persona.

TU PRÓXIMO PASO

MEDICIÓN CORPORAL GRATIS CON TU COMPRA

Plan de alimentación y rutina de suplementación a tu medida.

📍 Lavalle 249, Godoy Cruz, Mendoza

🕒 Lunes a viernes de 10 a 19 hs · Sábados de 10 a 13 hs

☎ Tel. 2615114749



suplementosdeportivos.ar · [@sportnutrition249](https://www.instagram.com/sportnutrition249)