



ESTO NO ES UNA RECETA NI CONSEJO MÉDICO. Es un mapa de evidencia para entender qué suplementos de gimnasio funcionan y cuáles son humo. Las dosis son rangos de la literatura, no una pauta personal.

Un puñado funciona. El resto es **humo del gimnasio**.

De toda la estantería del gimnasio, solo unos pocos suplementos tienen evidencia que sostenga la promesa. La **creatina** es la reina indiscutible; la cafeína y la proteína ayudan; un par funcionan solo en su nicho; y la mayoría (BCAA, tribulus, glutamina) no mueve la aguja. Este es el mapa, graduado.

EL MAPA EN UNA MIRADA

LA REINA	Creatina	+2 a 3 kg de masa magra con entreno. La más estudiada que existe.
FUNCIONA	Cafeína · Proteína	Ergogénico fiable y el cimientó (llegar a tu total diario de proteína).
CON MATICES	Beta-alanina · Citrulina	Solo en su nicho: alta intensidad de 1 a 4 min, o el "pump".
HUMO	BCAA · Tribulus · Glutamina · ZMA	Nada o casi nada en personas que ya entrenan. Dinero tirado.

Casi todo el beneficio cabe en cuatro cosas: **creatina, cafeína, suficiente proteína y entrenar bien**. La beta-alanina y la citrulina, en su nicho. El resto de la estantería, ahorrátelo.

EL VEREDICTO, SUPLEMENTO A SUPLEMENTO · el detalle

SUPLEMENTO	PARA QUÉ	EVIDENCIA REAL	VEREDICTO
Creatina	Fuerza y masa	+2,7 kg de masa magra con entreno. La más estudiada.	LA REINA
Cafeína	Rendimiento	Ergogénico fiable en fuerza y resistencia. 3-6 mg/kg .	FUNCIONA
Proteína	Masa muscular	El cimientó. Cuenta el total diario; satura en 1,6 g/kg .	FUNCIONA
Beta-alanina	Alta intensidad	Tampón de carnosina. Solo en esfuerzos de 1 a 4 min .	CON MATICES
Citrulina	"Pump"	Óxido nítrico. Efecto sobre el rendimiento equivoco .	CON MATICES
BCAA	Músculo	Redundantes si llegas a tu proteína total. Subconjunto caro.	HUMO
Tribulus	Testosterona	No sube la testosterona ni el rendimiento en sanos.	HUMO
Glutamina, ZMA, arginina	Varios	Nada relevante en quien ya entrena y come bien.	HUMO

La reina : evidencia abrumadora **Funciona** : efecto real, modesto **Con matices** : solo en su nicho **Humo** : nada o casi nada

Las cifras son la **diferencia media frente a placebo** en metaanálisis, con entrenamiento. Ningún suplemento construye músculo sin entrenar: son la guinda, no el pastel.

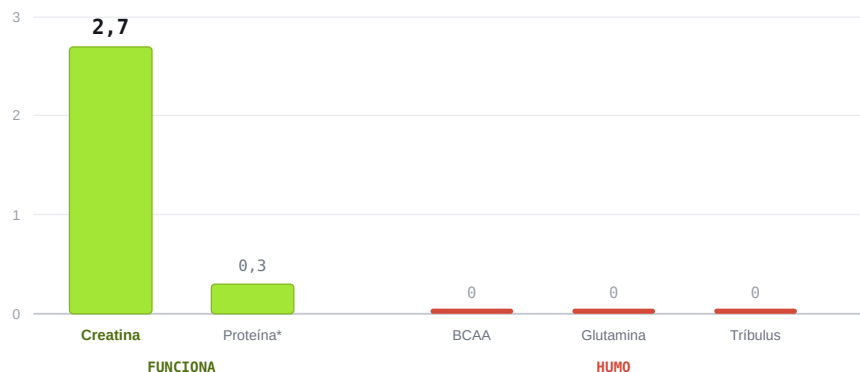
La regla del 90%: **entrenar, dormir y comer proteína**.

Eso explica casi todo tu progreso. La **creatina** añade un empujón real; el resto de la estantería se reparte las migajas. No inviertas la pirámide gastando en botes antes que en lo básico.

90%
ES LO BÁSICO

— LO QUE DE VERDAD AÑADE MÚSCULO

Masa magra añadida (kg, con entreno)



*El efecto del polvo de proteína sobre una dieta ya suficiente. La proteína total de la dieta es aparte y sí es esencial.

Solo la creatina añade masa magra de forma significativa por encima del entrenamiento. El polvo de proteína suma poco si ya comes bien, y el humo, nada.

— EL ORDEN SENSATO · de lo que más rinde a lo prescindible

- 1 La base.** Entrenar bien y comer suficiente proteína (sobre 1,6 g/kg). Sin esto, ningún suplemento importa.
- 2 Creatina, casi seguro.** 3-5 g al día de monohidrato, todos los días. La apuesta más segura y barata.
- 3 Cafeína si entrenas duro.** 3-6 mg por kilo antes de las sesiones exigentes. Opcional, pero con respaldo.
- 4 Beta-alanina o citrulina solo si tu deporte encaja.** La primera para esfuerzos de 1-4 min; la segunda si te gusta el "pump".
- 5 Olvida el resto.** BCAA, tribulus, glutamina, ZMA: el dinero rinde más en buena comida y en creatina.

— LO QUE IMPORTA

No inviertas la pirámide.

Ningún suplemento arregla un mal entrenamiento, un mal descanso o una dieta pobre en proteína. La **creatina** añade un empujón real (con entreno), la cafeína ayuda al rendimiento y la proteína cubre el cimientito si llegas a tu total diario. Eso es, de verdad, casi todo lo que se puede comprar.

Y antes de gastar, recuerda: los BCAA sobran si comes proteína; el tribulus y los "test boosters" no suben la testosterona; la glutamina, el ZMA y la arginina no mueven la aguja en quien ya entrena.

— SABER MÁS EN KRECE

La guía de creatina

Dosis, carga, momento y marcas, a fondo

Comprar creatina en España

Monohidrato y Creapure con criterio

Recomposición corporal

Ganar músculo y perder grasa a la vez

Aviso legal. Este documento es material informativo y educativo elaborado por KRECE. No constituye consejo médico, diagnóstico ni tratamiento, ni una recomendación personalizada. Las dosis citadas son rangos de referencia de la literatura científica, no una prescripción; más no es mejor. Algunos suplementos interactúan con medicación o no son adecuados en ciertas situaciones (embarazo, lactancia, patologías). Consulta con un profesional sanitario antes de empezar, sobre todo si tomas medicación. KRECE no se responsabiliza del uso que se haga de esta información.

