

Suplementación básica **sin** **líos**

La guía honesta de la **creatina**, la **proteína** y el **colágeno**: qué hacen de verdad, cómo tomarlos y qué errores evitar. Sin promesas mágicas.



Aromas Fórmula

Una línea de Aromas de Té · aromasdete.com

Lo primero que debes saber

Si esperas que un bote de polvo blanco te cambie el cuerpo en dos semanas, esta guía te va a decepcionar. Y nos alegramos: desconfiar de los milagros es el primer paso para suplementarse bien.

La regla de oro

Un suplemento **complementa** — no sustituye. Primero van la comida de verdad, el descanso y el movimiento. Después, si encaja, el suplemento suma. En ese orden.

Dicho esto, hay tres suplementos que destacan sobre el ruido del mercado porque acumulan años de estudios y resultados consistentes: la **creatina**, la **proteína de suero (whey)** y el **colágeno hidrolizado**. Son los tres de esta guía. No están de moda: llevan décadas funcionando.

Cómo funcionan los tres

- ✓ **Con constancia.** Dosis pequeña, todos los días. Ninguno funciona "a demanda".
- ✓ **Con paciencia.** Entre 3 y 8 semanas para notar efectos, según el suplemento.
- ✓ **Con contexto.** Comen de tu rutina: entrenar, dormir y comer bien multiplican su efecto.

¿Para quién NO es esta guía?

Si estás embarazada, en periodo de lactancia, tienes una enfermedad renal o hepática, o tomas medicación crónica, **consulta con tu médico antes de suplementarte**. Los suplementos de esta guía son seguros para adultos sanos en las dosis indicadas, pero tu caso concreto lo conoce tu médico, no un PDF.

Esta guía es divulgativa y no sustituye el consejo de un profesional sanitario o un dietista-nutricionista.

La más estudiada del mundo

Si solo pudieras elegir un suplemento deportivo, sería este. La creatina monohidrato es el suplemento con más evidencia científica del mercado — y también el más malinterpretado.

¿Qué es? Un compuesto natural que tu cuerpo ya fabrica (en hígado, riñones y páncreas) y que almacenas en los músculos como reserva rápida de energía. También la ingieres al comer carne y pescado, pero en cantidades pequeñas.

¿Qué hace? Mantener las reservas musculares llenas. Cuando haces un esfuerzo corto e intenso — levantar peso, un sprint, un salto, subir escaleras cargado — tu músculo tira de esa reserva. Con las reservas al máximo:

- ✓ Más fuerza y potencia en esfuerzos cortos e intensos
- ✓ Más repeticiones antes de llegar al fallo → más estímulo → más músculo a medio plazo
- ✓ Recuperación más rápida entre series y entre entrenamientos
- ✓ Evidencia creciente en función cognitiva y envejecimiento muscular

¿Y si no voy al gimnasio?

La creatina no es solo "de gimnasio". A partir de cierta edad, mantener masa muscular es uno de los mejores predictores de salud — y la creatina, junto con ejercicio de fuerza, es de las herramientas más eficaces y baratas para conservarla. Por eso cada vez la toman más personas de 50, 60 y 70 años.

Por qué Creapure®

No toda la creatina es igual de limpia. **Creapure®** es el sello alemán de referencia mundial: creatina monohidrato con pureza superior al 99,99%, fabricada en una única planta en Trostberg (Alemania) y libre de impurezas y subproductos. Es la que eligen los deportistas profesionales — y la que hay en el bote de Aromas Fórmula.

Cómo tomarla (y los mitos)

La pauta

- **3-5 g al día** (una cucharadita rasa), todos los días — también los que no entrenas.
- Disuelta en **agua, zumo o batido**. Da igual la hora: lo que importa es la regularidad.
- **Sin fase de carga**. Con 3-4 semanas de toma diaria las reservas quedan saturadas y mantenidas. Las "cargas" de 20 g solo aceleran unos días el proceso y sientan peor.
- Bebe agua con normalidad a lo largo del día.

Los cuatro mitos de siempre

«La creatina daña los riñones»

En personas sanas, décadas de estudios no han encontrado daño renal con dosis de 3-5 g diarios. El mito viene de confundir un marcador (la creatinina, que sube de forma natural al tomarla) con una lesión. Con enfermedad renal previa: médico primero.

«Retiene líquidos y te hincha»

El agua extra que atrae la creatina va **dentro del músculo**, no bajo la piel. Un músculo mejor hidratado rinde más; no es la hinchazón blanda que temes, y supone en torno a 1 kg que se estabiliza.

«Es solo para hombres jóvenes»

Las mujeres parten de reservas de creatina algo menores, así que tienen incluso más margen de mejora. Y en adultos mayores es donde más interés científico está generando (masa muscular y función cognitiva).

«Si dejo de tomarla, pierdo lo ganado»

La fuerza y el músculo que has construido entrenando son tuyos. Al dejarla, las reservas vuelven a su nivel natural en unas semanas y pierdes ese extra de rendimiento — no el trabajo hecho.

La herramienta, no el atajo

La proteína en polvo no es "para ponerse fuerte". Es comida en formato cómodo: una forma rápida y barata de llegar a la proteína diaria que tu cuerpo necesita y que a casi todo el mundo le cuesta alcanzar.

¿Cuánta proteína necesitas? Mucha más de la que crees. Las recomendaciones actuales para personas activas se mueven entre **1,2 y 2 g por kilo de peso corporal al día** (una persona de 70 kg: 84-140 g de proteína). Para que te hagas una idea: una pechuga de pollo son ~30 g, un huevo ~6 g, un yogur ~5 g. Llegar solo con comida exige cocinar y planificar bastante.

Aquí entra la whey

El suero de leche (whey) es la proteína con **mayor valor biológico** que existe: contiene todos los aminoácidos esenciales, es rica en BCAAs (los aminoácidos que más participan en construir músculo) y se absorbe rápido. Un cacito son ~20 g de proteína de máxima calidad por menos de lo que cuesta un yogur proteico — y sin cocinar nada.

¿Por qué sin sabor? La mayoría de las proteínas del mercado llevan saborizantes, edulcorantes y espesantes para saber a "batido de chocolate". La versión sin sabor de Aromas Fórmula es concentrado de suero y punto: sin aromas, sin edulcorantes, sin colorantes. La ventaja práctica es enorme: se integra en cualquier comida **sin cambiar su sabor** — el batido de frutas sigue sabiendo a fruta, la avena a avena.

¿Para quién tiene sentido?

- ✓ Entrenas fuerza o haces deporte y no llegas a tu proteína diaria
- ✓ Comes rápido o fuera de casa y tu desayuno/comida cojea de proteína
- ✓ Tienes más de 50 años y quieres frenar la pérdida de masa muscular
- ✓ Quieres perder grasa conservando músculo (la proteína sacia y protege el músculo)

Contiene proteínas de la leche (alérgeno). Apta para vegetarianos; no apta para alérgicos a las proteínas lácteas.

Cómo tomarla, sin batidora de gimnasio

La pauta

- **25-30 g al día** (una cucharada colmada del medidor) como punto de partida — o lo que te falte para llegar a tu objetivo diario.
- En **200-250 ml** de agua, leche o bebida vegetal.
- El momento clásico es **después de entrenar**, pero el total diario importa más que la hora exacta. Como tentempié o en el desayuno funciona igual de bien.

Cuatro formas de usarla que no son "un batido"

En la avena

Añade un cacito al porridge o a los copos con leche. Desayuno completo sin tocar el sabor.

En el batido de frutas

Plátano, leche, un cacito. Sigue sabiendo a plátano — esa es la gracia de la versión sin sabor.

En el yogur

Medio cacito removido en un yogur natural lo convierte en un tentempié serio (~15 g de proteína).

En tortitas

Un cacito en la masa (huevo + avena + plátano). Tortitas de domingo con papeles de lunes.

Trucos de disolución

La whey sin aditivos se disuelve mejor si añades **primero el líquido y después el polvo**, y agitas o remueves 20-30 segundos. En líquidos calientes (café, avena caliente) tempera primero: por encima de ~70 °C la proteína puede formar grumos.

El andamio del cuerpo

El colágeno es la proteína más abundante de tu cuerpo: forma la estructura de la piel, los huesos, los tendones, los cartílagos y los ligamentos. El problema es que a partir de los 25 años fabricas aproximadamente un 1% menos cada año.

Esa caída lenta es la que con los años se nota: piel con menos firmeza, articulaciones más cargadas, recuperación más lenta. Suplementar con **colágeno hidrolizado** aporta los aminoácidos específicos — glicina, prolina e hidroxiprolina — que el cuerpo usa como materia prima para fabricar fibras de colágeno propias.

¿Qué significa "tipo I y III" e "hidrolizado"?

Tipo I y III son los dos tipos de colágeno predominantes en piel, huesos y músculos (el tipo II es el del cartílago). **Hidrolizado** significa que la proteína está "troceada" en péptidos pequeños que el cuerpo absorbe mucho mejor — y que se disuelven al instante en frío o caliente, sin grumos.

La pauta

- **Un cazo y medio (unos 8 g) una vez al día**, en 200-250 ml de líquido.
- El momento perfecto: **el café o la infusión de la mañana**. Se disuelve al instante y no cambia el sabor — es el suplemento más fácil de mantener que existe.
- Combínalo con **vitamina C** (una naranja, un kiwi, o una infusión con escaramujo): participa directamente en la síntesis de colágeno.
- Paciencia: los estudios muestran efectos en piel y articulaciones a partir de las **8-12 semanas** de toma diaria.

Por qué Peptan®

Peptan® es la marca líder mundial en péptidos de colágeno bioactivos, con más de 100 estudios clínicos publicados sobre firmeza y elasticidad de la piel, salud articular y recuperación deportiva. Producido en Europa con trazabilidad lote a lote. Es el que lleva el bote de Aromas Fórmula: 7,2 g de proteína de colágeno por dosis, sin azúcares ni grasas.

Puede contener trazas de gluten, soja, lactosa y frutos secos. No recomendado en embarazo, lactancia ni en niños.

Un día tipo (sin pensar)

¿Se pueden tomar los tres a la vez? Sí — no compiten entre sí y cada uno hace su trabajo. Así encajan en un día normal sin que tengas que acordarte de nada raro:

Por la mañana

Colágeno en el café o la infusión. Cazo y medio, se disuelve al momento, sabe exactamente igual. Si desayunas fruta (vitamina C), combinación redonda. Hábito hecho: ni te enteras.

Después de entrenar (o a media tarde)

Whey: un cacito en agua, leche o el batido. Si no entrenas ese día, úsala donde tu proteína cojee: el desayuno o la merienda son los sitios habituales.

A cualquier hora fija

Creatina: cucharadita en un vaso de agua. Da igual cuándo — lo que importa es todos los días. Truco de constancia: engánchala a algo que ya hagas siempre (la comida, el cepillado de dientes, el propio batido de whey).

¿Y con el té? Tranquilidad

Nos lo preguntan mucho: los taninos del té no "anulan" estos suplementos en ninguna medida práctica. El colágeno puedes disolverlo directamente en tu té o infusión. La creatina y la whey, si prefieres, tómalas con otra bebida — pero por comodidad, no por química.

¿Hay que descansar de ellos? No es necesario en las dosis de esta guía. Son nutrientes, no estimulantes: no generan tolerancia ni dependencia. Tomarlos "por ciclos" es una costumbre heredada de otros suplementos que aquí no aplica.

Los 7 errores más comunes

- 1 Empezar por el suplemento y no por el hábito.** Un bote no arregla dormir 5 horas ni comer cualquier cosa. Primero lo grande, luego lo fino.
- 2 Tomarlos "cuando me acuerdo".** La creatina y el colágeno funcionan por acumulación: un día sí y tres no equivale, en la práctica, a no tomarlos.
- 3 Esperar resultados en una semana.** Creatina: 3-4 semanas. Whey: cuestión de llegar a tu proteína cada día. Colágeno: 8-12 semanas. Quien te prometa menos, te está vendiendo humo.
- 4 Comprar por precio y no por pureza.** En creatina y colágeno, el sello importa (Creapure®, Peptan®): garantiza pureza, dosis real y ausencia de contaminantes. El polvo blanco misterioso de saldo no sale barato.
- 5 Doblar dosis "para que haga más efecto".** No funciona así: por encima de la dosis eficaz, el exceso se elimina. Es tirar el dinero, literalmente.
- 6 Usar la whey como sustituto de comidas.** Es un complemento de proteína, no un sustitutivo. Las comidas siguen siendo comidas.
- 7 No contárselo al médico cuando toca.** Medicación crónica, embarazo, lactancia, problemas renales o hepáticos: consulta antes. Siempre.

La versión corta de toda la guía

Elige lo que encaje con tu objetivo, toma la dosis justa **todos los días**, dale semanas y no esperes milagros — espera un empujón constante y silencioso. Así es como funcionan las cosas que funcionan.

Todo en una tabla

	Creatina Creapure®	Whey Sin Sabor	Colágeno Peptan®
Para qué	Fuerza, rendimiento, recuperación, masa muscular	Llegar a tu proteína diaria; construir y conservar músculo	Piel, articulaciones, huesos, recuperación
Dosis	3-5 g/día (cucharadita)	25-30 g/día (cacito colmado)	≈8 g/día (cazo y medio)
Cuándo	Cualquier hora, todos los días	Post-entreno, desayuno o tentempié	Café o infusión de la mañana
Con qué	Agua, zumo o batido	Agua, leche o bebida vegetal	Cualquier líquido, frío o caliente
Se nota en	3-4 semanas	Desde el primer día (saciedad); músculo, en semanas	8-12 semanas
Apto	Vegano, sin gluten, sin azúcares	Vegetariano, sin gluten (contiene leche)	Sin azúcares ni grasas (bovino)

Los tres botes de esta guía existen porque nosotros mismos queríamos tomarlos sin adornos: fórmulas limpias, sellos de calidad de referencia mundial y sin sabor para que se adapten a tu rutina — y no al revés.

Aromas Fórmula

Una línea de Aromas de Té · Sonseca, Toledo

aromasdete.com/pages/aromas-formula

© 2026 Aromas de Té S.L. Esta guía es material divulgativo y no sustituye el consejo médico o nutricional profesional. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.