

0

Bienvenida

Empezamos por ordenar. En este módulo conoces cómo está organizado el curso, el marco que vamos a usar en todas las lecciones y el punto de partida real: qué tomas hoy y por qué. No lleva cuestionario; lleva un ejercicio que vas a necesitar hasta el final.

Módulo 0 • Bienvenida

Empezamos por ordenar. En este módulo conoces cómo está organizado el curso, el marco que vamos a usar en todas las lecciones y el punto de partida real: qué tomas hoy y por qué. No lleva cuestionario; lleva un ejercicio que vas a necesitar hasta el final.

Qué aprenderás

- Cómo sacar partido al curso: vídeo, texto de apoyo, ejercicio y cuestionario.
- La pirámide del suplemento con criterio y las 5 preguntas antes de comprar, en versión resumida.
- Por qué en este curso vas a oír dos visiones sobre las dosis altas.
- A hacer el inventario de lo que tomas hoy, con una plantilla que usarás en el trabajo final.

Lecciones

Lección	Título	Vídeo
0.1	Cómo usar el curso (y la pirámide en 5 minutos)	7 min
0.2	Autoevaluación: qué tomas hoy y por qué	7 min

LECCIÓN 0.1

Cómo usar el curso (y la pirámide en 5 minutos)

Objetivo: Entender cómo funciona el curso y quedarte con el marco que ordena todo lo demás.

Para qué sirve este curso. Para que aprendas a decidir si un suplemento tiene sentido para ti, cuál elegir, cómo tomarlo y cuándo dejarlo. No es un catálogo de productos. Es un método.

Cómo está organizado

Módulo	Tema
0	Bienvenida e inventario
1	Qué es (y qué no es) un suplemento
2	Calidad
3	Biodisponibilidad y uso
4	El terreno primero: intestino y PNI
5	Vitaminas y minerales con rigor
6	Plantas, setas y adaptógenos
7	Modas, mitos y longevidad
8	Tu protocolo

Cada lección incluye vídeo, texto de apoyo, ideas clave, un ejercicio ("Aplica") y referencias. Los módulos 1 a 8 terminan con un cuestionario.

La pirámide del suplemento con criterio

1. **Hábitos.** Sueño, luz natural, movimiento, comida real, vínculos.
2. **Terreno.** Intestino, mucosas, inflamación. Decide qué absorbes.
3. **Necesidad real.** Síntomas, analítica y contexto.
4. **Calidad.** Estandarización, forma química, dosis de los estudios, análisis de contaminantes.
5. **Seguimiento.** Revisar, ajustar y retirar.

Cada nivel se apoya en el anterior. Empezar por el cuarto es el error más frecuente.

Las 5 preguntas antes de comprar

1. ¿Para qué lo quiero?
2. ¿Mi base está hecha?
3. ¿Lo necesito de verdad?
4. ¿Es de calidad y en la forma y dosis de los estudios?

5. ¿Cuándo lo tomo, con qué no lo mezclo y cuándo lo reviso?

Sobre las dosis altas. Verás dos visiones: los límites máximos de la EFSA y el enfoque ortomolecular. Las presentamos juntas para que entiendas el debate. Ninguna cifra de este curso es una pauta personal: son rangos usados en los estudios.

Sobre José Sánchez. Especialista en suplementación, con más de veinte años en laboratorios (josesanchezpni.com, [@josesanchezpni](https://twitter.com/josesanchezpni)). Cuando una idea viene de nuestra conversación, lo verás citado por su nombre. El directo completo está en el módulo 7.

Aviso. Este curso es divulgativo y no sustituye la valoración de un profesional sanitario. No empieces, cambies ni combines suplementos o medicación sin supervisión, sobre todo si tomas fármacos, estás embarazada o tienes una patología diagnosticada.

Ideas clave

- El suplemento es el bastón, no las piernas: va al final, después de los hábitos y el terreno.
- La pirámide tiene cinco niveles: hábitos, terreno, necesidad real, calidad y seguimiento.
- Las 5 preguntas antes de comprar son el filtro que usaremos en todo el curso.
- Las dosis altas se valoran con analítica, objetivo y seguimiento, nunca "por si acaso".

Aplica

Escribe en un papel las 5 preguntas antes de comprar y pégalo donde guardas los suplementos. Antes de la próxima compra, respóndelas por escrito. Si alguna se queda en blanco, espera.

Referencias

Esta lección no cita estudios. Las ideas de José Sánchez proceden de la conversación "Suplementos con criterio" (Conversaciones con Esencia).

LECCIÓN 0.2

Autoevaluación: qué tomas hoy y por qué

Objetivo: Hacer un inventario completo de lo que tomas y detectar qué tiene sentido y qué no.

Antes de aprender a elegir, necesitas saber qué tomas. Este inventario es tu punto de partida y la base del trabajo final del curso.

Plantilla de inventario de suplementos

Producto	Para qué	Desde cuándo	Dosis	Quién lo recomendó	¿Lo noto?
					Sí / No / No lo sé
					Sí / No / No lo sé
					Sí / No / No lo sé
					Sí / No / No lo sé
					Sí / No / No lo sé
					Sí / No / No lo sé

Al pie de la tabla, añade:

- Medicación que tomas (nombre y dosis).
- Diagnósticos relevantes, embarazo o lactancia.
- Gasto mensual aproximado en suplementos.

Cómo rellenar cada columna

- **Producto:** nombre comercial e ingrediente principal tal como aparece en la etiqueta.
- **Para qué:** una frase. Si no lo sabes, escribe "no lo sé".
- **Desde cuándo:** mes y año aproximados.
- **Dosis:** cápsulas y tomas al día. Comprueba si la etiqueta indica la cantidad por cápsula o por dosis diaria.
- **Quién lo recomendó:** médico, otro profesional sanitario, farmacia, herbolario, amistad, redes, iniciativa propia.
- **¿Lo noto?:** sí, no o no lo sé.

Qué buscar cuando la tengas hecha

Señal	Qué significa	Qué hacer por ahora
Duplicados	Dos productos aportan el mismo nutriente	Marcarlos para revisar en el módulo 2
Huérfanos	Sin "para qué" o para algo que ya no tienes	Anotar la duda para consultarla
"No lo sé" en ¿Lo noto?	Llevas tiempo sin evaluar el efecto	Ponerle fecha de revisión
Cruces con medicación	Tomas fármacos y suplementos a la vez	Consultarlo con tu profesional

Cuándo volverás a usarla

- Al terminar el módulo 2, para revisar la calidad de cada producto con lo aprendido sobre etiquetas y análisis.
- En el módulo 3, para cruzar tu lista de medicación con las interacciones más relevantes.
- En el módulo 8, como base de tu protocolo y del trabajo final.

Importante: este ejercicio es de observación. No retires por tu cuenta nada que te haya pautado un profesional. Si tomas medicación, cualquier cambio se consulta antes.

Ideas clave

- Lo que no está por escrito se olvida, se duplica o se toma durante años sin revisar.
- "No lo sé" es una respuesta válida y útil en el inventario.
- Busca duplicados, productos sin propósito claro y cruces con medicación.
- El inventario es para observar, no para retirar nada hoy por tu cuenta.

Aplica

Reúne todos los botes que tienes en casa y rellena la plantilla completa. Marca con un círculo los duplicados y los que no tienen un "para qué" claro. Guárdala: la usarás en los módulos 2 y 8.

Referencias

Esta lección no cita estudios. Las ideas de José Sánchez proceden de la conversación "Suplementos con criterio" (Conversaciones con Esencia).

Este material es divulgativo y no sustituye la valoración de un profesional sanitario. No empieces, cambies ni combines suplementos o medicación sin supervisión.