

SUPLEMENTAR CON CRITERIO · ESCUELA VITALTRAIN

Cuaderno de trabajo

De la etiqueta a tu protocolo

Todos los ejercicios del curso en un solo documento, para imprimir y rellenar a mano mientras avanzas.

Nombre: _____

Cómo usar este cuaderno

Cada lección del curso termina con un ejercicio práctico. Aquí los tienes todos, en orden, con espacio para escribir. Imprímelo, tenlo al lado mientras ves los vídeos y rellénalo a mano: escribir obliga a concretar.

Tres ejercicios son la columna vertebral del curso y los usarás varias veces:

- **El inventario** (lección 0.2): qué tomas hoy y por qué.
- **Las 5 preguntas** (módulo 8): el filtro para cada suplemento.
- **Mi protocolo** (módulo 8 y trabajo final): tu plan por escrito, con fecha de revisión.

La pirámide del suplemento con criterio

1. **Hábitos:** sueño, luz, movimiento, comida real, vínculos.
2. **Terreno:** intestino, mucosas, inflamación.
3. **Necesidad real:** síntomas, analítica, contexto.
4. **Calidad:** estandarización, forma química, dosis, análisis.
5. **Seguimiento:** revisar a las 8–12 semanas y retirar lo que no hace falta.

Material divulgativo. No sustituye la valoración de un profesional sanitario. No retires ni cambies por tu cuenta nada que te haya pautado un profesional.

Bienvenida

Lección 0.1 • Cómo usar el curso (y la pirámide en 5 minutos)

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.

Lección 0.2 • Autoevaluación: qué tomas hoy y por qué

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.

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.

Qué es (y qué no es) un suplemento

Lección 1.1 • Suplemento, fármaco y tratamiento

Coge tu inventario del módulo 0. Junto a cada producto, escribe si lo estás usando como suplemento (añadir algo que falta) o como si fuera un fármaco (esperar que resuelva un problema por sí solo). Si hay alguno en la segunda categoría, anota qué hábito relacionado podrías trabajar primero.

Lección 1.2 • La industria: por qué el suplemento se parece cada vez más a un fármaco

Elige un suplemento de tu inventario y busca en su envase o en su web qué promete. Clasifica esa promesa: ¿habla de una causa, de un síntoma o de un resultado rápido? Anótalo junto al producto.

Lección 1.3 • Necesidad, miedo o moda

En tu inventario, añade una letra a cada producto: N (necesidad), Mi (miedo) o Mo (moda). Si dudas, pon las dos que apliquen. Cuenta cuántos tienen solo N.

Lección 1.4 • La pirámide del suplemento con criterio

Elige el suplemento de tu inventario que más te importa. Pásalo por los cinco niveles de la pirámide y escribe una línea para cada uno. Marca el primer nivel que no puedas responder: ahí está tu siguiente paso.

Calidad

Lección 2.1 • Planta en polvo, extracto y extracto estandarizado

Busca en tu inventario un producto de plantas. Mira si indica la parte de la planta, si está estandarizado y a qué porcentaje. Clasifícalo como planta en polvo, extracto o extracto estandarizado.

Lección 2.2 • Leer la etiqueta paso a paso

Coge tres productos de tu inventario y pásalos por los 6 pasos. Anota en cada uno qué información falta. Si alguno no supera los pasos 2 y 4, márcalo para revisar.

Lección 2.3 • Precio y calidad: cuando no salen las cuentas

Elige dos productos parecidos (el tuyo y una alternativa). Calcula para cada uno el coste real por día a la dosis de los estudios. Anota cuál sale más caro de verdad.

Lección 2.4 • Metales pesados, adulterantes y análisis de terceros

Elige el producto de tu inventario que más tiempo llevas tomando. Escribe a la marca y pide el certificado de análisis del lote y el análisis de metales pesados. Anota qué te responden y en cuánto tiempo.

Lección 2.5 • Ecológico no significa limpio

Revisa tu inventario completo con lo aprendido en este módulo. Para cada producto, marca cuántas de las cinco capas de confianza cumple. Los que tengan una o ninguna son los primeros a revisar con tu profesional.

Biodisponibilidad y uso

Lección 3.1 • Formas químicas: magnesio, zinc, hierro, B12, folato y omega-3

Saca los suplementos que tomas ahora (usa el inventario del Módulo 0). Para cada mineral o vitamina, apunta la forma química exacta que figura en la etiqueta. Si no aparece, márcalo en rojo. Después, escribe al lado para qué lo tomas y comprueba si la forma encaja con ese objetivo.

Lección 3.2 • Liposomales, fitosomas y otras tecnologías

Busca en tu inventario o en una tienda online un suplemento que presuma de tecnología ("liposomal", "fitosoma", "alta absorción"). Responde por escrito a las tres preguntas de esta lección. Si no puedes contestar la segunda con la información del fabricante, escríbele y pide los datos. Observa qué te responde.

Lección 3.3 • En ayunas o con comida, mañana o noche

Dibuja una línea con tu día (despertar, desayuno, comida, cena, dormir). Coloca cada suplemento que tomas en el momento en que lo tomas ahora. Después, con la tabla de esta lección, muévelo al momento en que debería ir. Si algún cambio no encaja en tu rutina, busca el hábito más cercano al que puedas asociarlo.

Lección 3.4 • Nutrientes que compiten

Revisa las etiquetas de todos tus suplementos y suma cuánto zinc, hierro y calcio tomas al día entre todos ellos. Muchas veces aparecen repetidos en el multivitamínico, en el "producto para las defensas" y en el del pelo. Anota el total y lleva esa cifra a tu próxima revisión con un profesional.

Lección 3.5 • Interacciones con fármacos

Haz dos columnas en un folio. En la izquierda, todos los fármacos que tomas (incluidos los de uso ocasional, como analgésicos o protectores de estómago). En la derecha, todos tus suplementos, con forma y dosis. Busca cruces con la tabla de esta lección. Guarda el folio y llévalo a tu próxima cita con tu médico o farmacéutico.

El terreno primero: intestino y PNI

Lección 4.1 • Si el intestino no absorbe, no sirve

Durante una semana, anota cada día tres cosas: cómo has hecho la digestión (de 0 a 10), cómo ha ido el tránsito y si has notado hinchazón. Al final de la semana, revisa tus notas. Si la media de digestión está por debajo de 6, apúntalo como prioridad en tu inventario: antes de añadir nada, conviene revisar el terreno con un profesional.

Lección 4.2 • Eje intestino-cerebro

Durante cinco días, anota cada noche dos puntuaciones del 0 al 10: tu nivel de estrés o ánimo y tu bienestar digestivo. Al final, compáralas. ¿Suben y bajan juntas? ¿Cuál parece moverse primero? Esta observación te ayudará a decidir por dónde empezar.

Lección 4.3 • Triptófano: serotonina o quinurenina

Elige un suplemento que tomes o que te estés planteando tomar "para el ánimo", "para dormir" o "para la ansiedad". Escribe tres preguntas y respóndelas: ¿cómo está mi digestión?, ¿tengo cubiertos los cofactores (lo sé por una analítica o solo lo supongo)?, ¿tomo alguna medicación que actúe sobre el ánimo? Si alguna respuesta es "no lo sé", ese es tu primer paso antes de comprar.

Lección 4.4 • Probióticos: cepa, dosis y momento

Coge un probiótico que tengas en casa o busca uno en una tienda. Comprueba si la etiqueta indica el código de cepa de cada bacteria (por ejemplo, "GG" o un código de colección). Si no lo indica, anótalo como "no sé lo que tomo". Si lo indica, busca para qué se ha estudiado esa cepa concreta y compáralo con el motivo por el que lo tomas.

Lección 4.5 • Psicobióticos y microbiota a lo largo de la vida

Durante una semana, cuenta cuántos vegetales distintos comes (verduras, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, hierbas y especias; cada uno cuenta una vez).

Apunta también cuántas horas pasas al aire libre en contacto con la naturaleza. Al final de la semana, fija un objetivo realista para aumentar las dos cifras la semana siguiente.

Vitaminas y minerales con rigor

Lección 5.1 • Suficiencia, óptimo y exceso: el debate ortomolecular frente a la EFSA

Saca todos tus suplementos y apunta, para cada uno, la cantidad diaria real de vitamina D, vitamina A, vitamina E y B6, sumando lo que aporta cada producto (los multivitamínicos, los complejos B y algunos magnesios llevan B6). Compara el total con los límites de esta lección. Si alguno se acerca o los supera, anótalo para revisarlo con tu profesional.

Lección 5.2 • Vitamina D, K2 y magnesio

Busca tu última analítica. Anota tu 25-hidroxivitamina D, tu magnesio y tu PCR, si aparecen. Si falta alguno, apúntalo en tu lista para la próxima analítica. Después revisa cuánta vitamina D tomas al día sumando todos tus productos, y si la tomas con una comida que tenga grasa.

Lección 5.3 • Complejo B y metilación (y la advertencia sobre la B6)

Haz una tabla con todos tus suplementos y escribe cuántos miligramos de B6 aporta cada uno por dosis diaria. Súmalos. Anota también qué forma de B12 y de folato llevan. Si el total de B6 supera los 12 mg, llévalo a tu próxima consulta.

Lección 5.4 • Vitamina C

Durante tres días apunta las frutas y verduras frescas que comes y marca las ricas en vitamina C. Si llegas a dos o tres raciones al día y no tienes un contexto de estrés físico intenso, pregúntate para qué quieres el suplemento. Si decides tomarlo, escribe el objetivo y la fecha en la que lo revisarás.

Lección 5.5 • Zinc, selenio y yodo para la tiroides

Revisa las etiquetas de todo lo que tomas y busca yodo, algas, selenio y zinc. Anota la cantidad diaria de cada uno y cuántas nueces de Brasil comes a la semana. Si tienes un problema de tiroides y tomas yodo o algas por tu cuenta, llévalo a tu próxima consulta antes de seguir.

Lección 5.6 • Qué pedir en una analítica y cómo leer los rangos funcionales

Prepara tu "hoja de analítica". Copia la lista de pruebas de esta lección y marca las que tienes de tu última analítica, con su valor y su fecha. Las que falten, llévalas apuntadas a tu próxima consulta médica. No te autodiagnostiques con la tabla: úsala para hacer mejores preguntas.

Plantas, setas y adaptógenos

Lección 6.1 • Adaptógenos: qué son y qué no

Si tomas alguna fórmula "adaptógena", copia su etiqueta en un papel. Marca cada ingrediente con su dosis y, al lado, apunta si está estandarizado. Después responde las tres preguntas de seguridad de esta lección. Si no puedes decir para qué la tomas en una frase, es momento de revisarla.

Lección 6.2 • Ashwagandha: evidencia y seguridad

Si tomas ashwagandha o te lo estás planteando, revisa la etiqueta: ¿es raíz?, ¿está estandarizada?, ¿qué dosis diaria aporta? Después repasa la lista de "cuándo no tomarla por tu cuenta". Escribe las señales de alarma en una nota del móvil para tenerlas a mano.

Lección 6.3 • Micoterapia: reishi, cordyceps, melena de león y chaga

Si tomas o te planteas tomar alguna seta, apunta en una ficha: especie, parte usada, dosis diaria, si está estandarizada y para qué la tomas. Añade una línea con los fármacos que tomas. Si aparece un anticoagulante, un inmunosupresor o un antidiabético, o si tienes cálculos renales y es chaga, consúltalo antes de empezar.

Lección 6.4 • Hormonas después de los 40: testosterona, hábitos y apoyo

Durante dos semanas, apunta cada día cuántas horas duermes y si has hecho algún estímulo de fuerza o intensidad (sentadillas, saltos, sprints o pesas). Proponte tres sesiones por semana, aunque sean de 20 minutos. Al final de las dos semanas, anota cómo están tu energía y tu ánimo.

Lección 6.5 • Cuándo es otra cosa: la TRT y la derivación médica

Prepara una hoja de una página para una posible consulta médica: hábitos que has cambiado y desde cuándo, suplementos que tomas, analíticas con fecha y cómo han evolucionado tus síntomas. Aunque no la necesites ahora, tenerla ordenada te servirá para cualquier profesional que te atienda.

Modas, mitos y longevidad

Lección 7.1 • Gominolas y fórmulas "todo en uno"

Coge el suplemento con más ingredientes que tengas en casa. Rodea el ingrediente que justifica su compra y busca en el curso o en la ficha del producto la dosis que se usó en los estudios. Compara. Después revisa si alguna vitamina o mineral se repite en otro producto que tomes y suma las cantidades.

Lección 7.2 • Péptidos y análogos de GLP-1

Si alguien de tu entorno usa o se plantea un análogo de GLP-1, o si eres tú, escribe tres hábitos que tendrían que estar en marcha antes de que se retire el fármaco: uno de fuerza, uno de alimentación y uno de sueño. Ponles fecha de inicio.

Lección 7.3 • NAD+, resveratrol y antioxidantes

Haz una lista de todo lo que tomas "por si acaso" o "para envejecer mejor". Al lado de cada producto escribe el objetivo concreto y si hay algún estudio en humanos que lo respalde con la dosis que tomas. Lo que no tenga respuesta pasa a la lista de "revisar con un profesional".

Lección 7.4 • Dormir: el mejor suplemento antienvjecimiento

Durante 7 días apunta la hora a la que te acuestas, la hora a la que te levantas, si te ha dado la luz natural antes de las 10 de la mañana y a qué hora tomaste el último café. Al final de la semana, elige un solo cambio y mantenlo durante dos semanas antes de pensar en ningún suplemento para dormir.

Tu protocolo

Lección 8.1 • Las 5 preguntas aplicadas

Descarga la plantilla "Mi protocolo". Elige el suplemento que llevas más tiempo tomando y pásalo por las 5 preguntas. Rellena su fila completa, incluida la fecha de revisión y el criterio de retirada.

Lección 8.2 • Tres casos prácticos

Elige el caso que más se parezca a tu situación. Rellena tú la pirámide nivel a nivel con tus propios datos: qué hábito falla, cómo está tu terreno, qué necesidad real hay y qué pruebas tendrías que hacer. Compara con la resolución del caso.

Lección 8.3 • Revisar, ajustar y retirar

Revisa tu plantilla "Mi protocolo". Si algún suplemento no tiene fecha de revisión, pónsela hoy. Si alguno lleva más de 12 semanas sin revisar, anota en qué dato te basarás para decidir si sigue, se ajusta o se retira.

PLANTILLA

Las 5 preguntas, suplemento a suplemento

Suplemento	¿Para qué?	¿Base hecha?	¿Lo necesito?	¿Calidad, forma y dosis?	¿Cuándo y hasta cuándo?	Decisión

Mi protocolo

Suplemento	Objetivo	Forma y dosis	Momento	Inicio	Revisión	Criterio de retirada

Revisión a las 8–12 semanas

Suplemento	¿He notado el efecto buscado?	¿Efectos no deseados?	Decisión: sigo, ajusto o retiro

Dos hábitos que voy a trabajar a la vez

Mi protocolo con criterio

Enunciado

Vas a construir tu propio protocolo de suplementación aplicando todo lo que has aprendido. Si no tomas nada, trabaja sobre lo que te plantees tomar o sobre el caso de una persona de tu entorno, sin datos que la identifiquen.

Entrega un documento (PDF o Word, de 2 a 4 páginas) con estas cinco partes:

1. **Inventario.** Todo lo que tomas hoy, con la plantilla de la lección 0.2: producto, marca, forma química, dosis, desde cuándo y por qué empezaste.
2. **Diagnóstico con la pirámide.** Para cada nivel (hábitos, terreno, necesidad real, calidad y seguimiento), describe en qué punto estás. Sé concreto: qué hábito falla, qué señales da tu intestino, qué analítica tienes o te falta.
3. **Las 5 preguntas.** Pasa cada suplemento por las 5 preguntas. Indica cuáles se quedan, cuáles se pausan, cuáles se retiran y por qué.
4. **Plantilla "Mi protocolo".** Rellena la tabla final con suplemento, objetivo, forma y dosis, momento, fecha de inicio, fecha de revisión y criterio de retirada. Las dosis se expresan como rangos usados en los estudios y, si procede, pactadas con un profesional.
5. **Plan de seguimiento y reflexión.** Qué datos vas a recoger, cuándo revisarás y qué dos hábitos vas a trabajar antes o a la vez. Cierra con un párrafo sobre qué ha cambiado en tu forma de ver los suplementos.

Importante: el trabajo es un ejercicio formativo. No es una pauta médica. Si tomas fármacos, estás embarazada o tienes una patología diagnosticada, no hagas cambios sin hablar antes con tu médico.

Rúbrica (100 puntos • aprobado con 60)

Criterio	Excelente	Suficiente	A mejorar
1. Inventario (15 puntos)	Completo, con forma química, dosis y motivo de cada producto (13–15)	Completo, pero sin forma química o sin motivo en algún producto (8–12)	Incompleto o sin datos de forma y dosis (0–7)
2. Pirámide (25 puntos)	Los cinco niveles, con datos concretos y en orden. Identifica lo que hay que resolver antes del suplemento (21–25)	Los cinco niveles, pero con descripciones generales (13–20)	Faltan niveles o se empieza por la calidad del producto (0–12)
3. Las 5 preguntas (20 puntos)	Aplicadas a cada suplemento, con decisión justificada y referencias del curso (17–20)	Aplicadas, pero con justificaciones poco concretas (10–16)	No se aplican a todos o no hay decisión (0–9)
4. Plantilla "Mi protocolo" (25 puntos)	Todas las columnas completas. Objetivos medibles, formas y dosis coherentes con los estudios, fecha de revisión y criterio de retirada en cada fila (21–25)	Completa, pero con objetivos vagos o sin criterio de retirada en alguna fila (13–20)	Faltan columnas, dosis fuera de los rangos de los estudios sin justificación o sin fechas de revisión (0–12)
5. Seguimiento y reflexión (15 puntos)	Datos de seguimiento definidos, dos hábitos concretos y reflexión personal (13–15)	Seguimiento definido, pero hábitos o reflexión poco concretos (8–12)	Sin plan de seguimiento (0–7)