



LOA TERAPIAS HOLÍSTICAS · GUÍA EDUCATIVA

CÓMO TOMAR SUPLEMENTOS

correctamente

—
CUÁNDO, CÓMO Y POR QUÉ — SIN ERRORES DE ABSORCIÓN

TRES TIPOS, TRES REGLAS

Antes de saber cuándo tomar cada suplemento, necesitas entender cómo funciona cada tipo. Esta es la base que lo explica todo.

NOTA IMPORTANTE · ORIGEN Y CALIDAD

No todos los suplementos son iguales. Siempre que sea posible, prioriza formas de **fermentación natural o extracción certificada** frente a síntesis química. Los suplementos sintéticos pueden tener menor biodisponibilidad, más excipientes y una estructura que el organismo no reconoce igual de bien. Algunos sellos garantizan esto:

- **Kyowa Quality®** — sello japonés para L-Glutamina obtenida por fermentación. Garantiza pureza y ausencia de síntesis química. Es el estándar de referencia para este aminoácido.
- **KSM-66®** — extracto de raíz de ashwagandha con $\geq 5\%$ de withanólidos, el estándar más estudiado en ensayos clínicos. Si el producto no lo especifica, no es KSM-66®.
- **PharmaGABA®** — GABA producido por fermentación natural (*Lactobacillus hilgardii*). A diferencia del GABA sintético, esta forma sí tiene evidencia de actividad en el sistema nervioso central.

En suplementos sin sello específico, revisa siempre la ficha técnica: origen, forma química y ausencia de rellenos innecesarios. **La procedencia importa tanto como la dosis.**

TIPO 1

LIPOSOLUBLES

Se disuelven en grasa, no en agua. Sin aceite o grasa en el intestino, el cuerpo no puede absorberlos. Tomarlos con agua sola es desperdiciarlos.

Siempre con grasa · Estricto

TIPO 2

HIDROSOLUBLES

Se disuelven en agua. Absorción flexible: funciona en ayunas o con comida. Se recomienda con comida principalmente por tolerancia digestiva.

Flexibles · Tolerancia antes que absorción

TIPO 3

MINERALES

Se absorben como iones en el intestino. El punto crítico no es el ayuno: es que muchos compiten entre sí por los mismos transportadores de absorción.

Separar competidores · Clave

Síntesis: los liposolubles necesitan grasa; los hidrosolubles se absorben bien en ayunas pero se toleran mejor con comida; los minerales deben separarse entre sí para no bloquearse mutuamente.

EN AYUNAS — MÁXIMA ABSORCIÓN

HIDROSOLUBLES EN AYUNAS

Sin alimentos que interfieran, el tránsito intestinal es más limpio y la absorción más directa. Se tolera bien en la mayoría de personas. Con comida si hay malestar gástrico.

SUPLEMENTO	TIPO	¿EN AYUNAS?	CON COMIDA SI...	NOTA ESENCIAL
Vitamina C	Hidrosoluble	✓ Óptimo	Gastritis o acidez	Puede irritar en estómagos sensibles. Dividir en 2-3 tomas mantiene niveles estables
Complejo B	Hidrosoluble	✓ Óptimo	Náuseas, activación excesiva	Activador energético. Solo en la primera mitad del día
L-Glutamina	Hidrosoluble	✓ Ideal	—	Combustible del intestino. En agua fría — el calor la destruye. Usar forma de fermentación natural certificada Kyowa Quality®. Evitar origen sintético
NAC (N-Acetil-Cisteína)	Hidrosoluble	✓ Ideal	Si hay malestar gástrico	Precursor del glutatión, el principal antioxidante intracelular. Hepatoprotector (protege y regenera el hígado) y quelante suave (ayuda a eliminar metales pesados). Apto para prácticamente todo el mundo. Mejor separado de comidas proteicas. Preferir siempre forma de fermentación natural — evitar síntesis química. No combinar con proteínas en la misma toma
Probióticos + Prebióticos	Organismo vivo	✓ Recomendado	Sensibilidad digestiva inicial	Agua fría o templada. El pH del estómago en ayunas favorece que lleguen vivos al colon
L-Tirosina	Hidrosoluble	✓ Recomendado	—	Solo mañana. Es estimulante dopaminérgico — por la tarde puede dificultar el sueño
Triptófano / 5-HTP	Hidrosoluble	✓ De noche	—	Sin proteínas, con carbohidratos si algo. Los aminoácidos de la proteína compiten con ellos para cruzar al cerebro. No combinar con antidepresivos
NMN / NR	Hidrosoluble	✓ Mañana	—	Restauran el NAD+ energético que disminuye con la edad. Activan el reloj biológico

CON LA COMIDA MÁS GRASA DEL DÍA

LIPOSOLUBLES — ABSORCIÓN ESTRICTA CON GRASA

Sin grasa en el intestino, no se forman las micelas que los transportan. Tomarlos con agua sola es desperdiciarlos completamente.

SUPLEMENTO	TIPO	SIN GRASA	CON GRASA	NOTA ESENCIAL
Vitamina D3	Liposoluble	✘ No absorbe	✓ Imprescindible	Siempre con K2 y magnesio. Sin K2 el calcio que moviliza puede calcificar arterias
Vitamina K2 (MK-7)	Liposoluble	✘ No absorbe	✓ Imprescindible	MK-7 es la forma más biodisponible y de mayor vida media en sangre de la vitamina K2 (la más recomendada frente a MK-4). Lleva el calcio al hueso, lo aleja de las arterias. Inseparable de D3. Una toma al día es suficiente
Vitamina A	Liposoluble	✘ No absorbe	✓ Imprescindible	Se acumula en el cuerpo — no exceder dosis. Precaución en embarazo
Vitamina E (tocoferoles mixtos)	Liposoluble	✘ No absorbe	✓ Imprescindible	Usar mezcla completa de tocoferoles, no solo alfa-tocoferol
Omega-3 EPA+DHA	Liposoluble	✘ No absorbe	✓ Imprescindible	Buscar forma rTG (triglicérido re-esterificado): hasta un 70% más biodisponible que el etil éster estándar. El rTG es la forma más cercana al omega-3 natural del pescado, con mejor absorción. Conservar siempre en nevera
CoQ10 (ubiquinol)	Liposoluble	✘ No absorbe	✓ Imprescindible	Efecto ligeramente estimulante — nunca por la noche

HIDROSOLUBLES Y MINERALES FLEXIBLES

SUPLEMENTO	TIPO	¿EN AYUNAS?	¿CON COMIDA?	NOTA
Complejo B	Hidrosoluble	✓ Sí	✓ Sí	Evita náuseas. Activador — solo primera mitad del día
Ashwagandha KSM-66® (mañana)	Hidrosoluble	✓ Sí	✓ Sí	Exigir extracto KSM-66® con ≥5% withanólidos. Efecto adaptógeno-energizante. La variante Sensoril (Ashwagandha noche) tiene perfil más sedante-ansiolítico
Zinc	Mineral	⚠ Con algo	✓ Recomendado	Puede causar náuseas en ayunas totales. Separar de hierro y calcio
Selenio + Yodo	Mineral	✓ Sí	✓ Sí	Inseparables para la tiroides. No exceder 200µg/día de selenio
Magnesio malato / treonato	Mineral	✓ Sí	✓ Sí	Mañana: malato (energía) o treonato (cerebro). Noche: glicinato (relajación)

ALMUERZO — PUNTO CRÍTICO DE MINERALES

MINERALES — LA SEPARACIÓN LO ES TODO

Hierro y calcio compiten por el mismo transportador (DMT-1). Juntos en la misma toma pueden reducir la absorción del hierro hasta un 50%. Separar siempre un mínimo de 2 horas.

SUPLEMENTO	TIPO	¿EN AYUNAS?	¿CON COMIDA?	NO MEZCLAR CON	NOTA ESENCIAL
Hierro + Vitamina C	Mineral	✓ Mejor absorción	✓ Más tolerado	Calcio · Café · Té	La vitamina C triplica la absorción del hierro — siempre en la misma toma. Forma bisglicinato: mucho mejor tolerada
Calcio (máx 500mg)	Mineral	✗ No ideal	✓ Con comida	Hierro · Zinc altas dosis	El cuerpo no absorbe más de 500mg de una vez. Dividir en 2 tomas: mediodía y noche
Vitamina C (2ª toma)	Hidrosoluble	✓ Sí	✓ Sí	—	Se elimina en pocas horas. Segunda toma al mediodía mantiene niveles estables
Curcumina + pimienta negra	Liposoluble	✗ Sin efecto	✓ Con grasa	—	Sin pimienta negra y sin grasa: absorción menor del 1%. Con ellos: hasta x20
Colágeno + Vitamina C	Hidrosoluble	✓ Sí	✓ Sí	—	La vitamina C es imprescindible para sintetizar colágeno estable. Siempre juntos
Enzimas digestivas	Proteína	✗	✓ Al inicio	—	Justo antes o al inicio de la comida. Para hinchazón, gases o pesadez
Picolinato de cromo	Mineral	✗ Sin efecto	✓ Con comida	—	Solo actúa en presencia de glucosa — mejora la señalización de insulina. Obligatorio con la comida

NOCHE — RELAJACIÓN Y REPARACIÓN

CALMANTES, MINERALES RELAJANTES Y HORMONAS DEL SUEÑO

La reparación tisular y la secreción de hormona de crecimiento ocurren durante el sueño profundo. Estos suplementos favorecen la calidad del sueño y la recuperación nocturna.

SUPLEMENTO	TIPO	¿EN AYUNAS?	¿CON CENA?	NOTA ESENCIAL
Magnesio glicinato	Mineral	✓ Sí	✓ Sí	El más relajante y absorbible. El óxido de magnesio (el más barato) solo tiene 4% de absorción
L-Teanina	Hidrosoluble	✓ Sí	✓ Sí	Calma sin sedar. También útil de día para la ansiedad sin perder claridad mental
Glicina (3-5g)	Hidrosoluble	✓ Sí	✓ Sí	Baja la temperatura corporal central induciendo sueño profundo. 30 min antes de dormir
Triptófano / 5-HTP	Hidrosoluble	✓ Sin proteínas	⚠ Sin proteínas	Sin proteínas, con carbohidratos si se toma algo. Compiten con el triptófano para cruzar al cerebro. No combinar con antidepresivos
GABA (PharmaGABA®)	Hidrosoluble	✓ Sí	✓ Sí	Versión fermentada (PharmaGABA®): mayor actividad cerebral que el GABA sintético. La procedencia importa
Melatonina (0,3-0,5 mg)	Anfipática	✓ Sí	✓ Sí	Dosis fisiológica: 0,3-0,5mg. Dosis de 5-10mg son farmacológicas y pueden desensibilizar receptores. 30-60 min antes de dormir
Zinc + B6 + Magnesio (ZMA)	Mineral	✓ Sí	✓ Sí	Sueño profundo, recuperación muscular y testosterona. Separar del calcio al menos 2 horas
Ashwagandha Sensoril® (noche)	Hidrosoluble	✓ Sí	✓ Sí	Versión sedante-ansiolítica. Para reducir estrés y mejorar calidad del sueño

COMBINACIONES

LO QUE SE POTENCIA ENTRE SÍ

y lo que se bloquea

TOMAR JUNTOS MULTIPLICA EL EFECTO

D3 + K2 + MAGNESIO

La triada inseparable. D3 sube el calcio, K2 lo lleva al hueso, el magnesio activa la D3. Sin los tres, la D3 sola puede ser contraproducente.

HIERRO + VITAMINA C

La C convierte el hierro a su forma absorbible. Sin ella la absorción cae un 70%. Son inseparables.

PROBIÓTICOS + PREBIÓTICOS

Los prebióticos son el alimento de los probióticos. Sin ellos las bacterias sobreviven poco en el colon.

5-HTP O TRIPTÓFANO + B6 + MAGNESIO

B6 y magnesio son los activadores que convierten el 5-HTP en serotonina y melatonina. Sin ellos el precursor no se transforma bien.

COLÁGENO + VITAMINA C

La vitamina C es imprescindible para fabricar colágeno estable. Sin ella el colágeno sintetizado es frágil.

OMEGA-3 + VITAMINA E

La vitamina E protege al omega-3 de oxidarse dentro del cuerpo. Tomarlos juntos conserva su efecto antiinflamatorio.

CURCUMINA + PIMIENTA NEGRA + GRASA

Sin pimienta negra y sin grasa: menos del 1% de absorción. Con ellos se puede multiplicar hasta x20.

ZINC + B6 + MAGNESIO (ZMA)

Sinergia clásica de noche: sueño profundo, recuperación muscular y testosterona natural.

SEPARAR SIEMPRE — SE BLOQUEAN O SON PELIGROSOS

HIERRO + CALCIO (MISMA TOMA)

Compiten por el mismo transportador. Juntos reducen la absorción del hierro hasta un 50%. Separar mínimo 2 horas.

HIERRO + CAFÉ O TÉ

Los taninos hacen el hierro inabsorbible. Separar al menos 1 hora del café o el té.

D3 ALTA DOSIS SIN K2

El calcio puede depositarse en arterias. Siempre juntos, sin excepción.

5-HTP CON ANTIDEPRESIVOS (ISRS/IMAO)

Riesgo de síndrome serotoninérgico: potencialmente grave. No automedicar nunca.

ZINC ALTO SIN COBRE

El zinc en exceso bloquea el cobre. Con más de 30mg de zinc: añadir siempre 1-2mg de cobre.

ÁCIDO FÓLICO SIN VITAMINA B12

Puede ocultar el déficit de B12 y el daño neurológico avanza sin síntomas visibles.

RHODIOLA POR LA TARDE O NOCHE

Es estimulante dopaminérgico. Solo por la mañana — tomada tarde impide conciliar el sueño.

K2 CON SINTROM O WARFARINA

Puede alterar el efecto del anticoagulante. Consultar siempre al médico antes.

PARA RECORDAR SIEMPRE

LAS 4 REGLAS DE ORO

I

Los liposolubles siempre con grasa

D3, K2, A, E, omega-3, CoQ10 y curcumina. Sin grasa en el intestino en ese momento, no se absorben. Tomarlos con agua sola es tirarlos.

II

Los minerales no van todos juntos

Hierro y calcio nunca en la misma toma. Zinc alto necesita cobre. Magnesio y calcio mejor en horarios distintos.

III

Estimulantes mañana, calmantes noche

Rhodiola, tirosina, complejo B, CoQ10: mañana. Magnesio, teanina, glicina, triptófano, 5-HTP, melatonina: noche.

IV

Algunos suplementos necesitan compañero

D3 sin K2 puede calcificar arterias. 5-HTP sin B6 no se convierte bien. Colágeno sin vitamina C es mucho menos eficaz.

La clave no es si se puede o no en ayunas. La clave es: **qué mejora la tolerancia, qué mejora la absorción y qué combinaciones se potencian o se bloquean entre sí.** Ayunas optimiza la absorción. Comida optimiza la tolerancia y la sinergia.



ANTES DE TERMINAR

*"Los suplementos son una herramienta.
La base siempre eres tú."*

LUNA CASTELLANO · LOA TERAPIAS HOLÍSTICAS

LO QUE NINGÚN SUPLEMENTO PUEDE SUSTITUIR

Esta guía está pensada para ayudarte a suplementarte mejor, no para que te suplementes más. La base real de tu salud siempre es **alimentación variada y real**, **exposición solar diaria**, **descanso de calidad**, **movimiento regular**, **respiración consciente** y un sistema nervioso que se siente seguro. La suplementación complementa y optimiza. Nunca sustituye.

ALIMENTACIÓN

EXPOSICIÓN SOLAR

DESCANSO

MOVIMIENTO

RESPIRACIÓN

SISTEMA NERVIOSO



LOA

Terapias Holísticas

Luna Castellano

623 758 789 · Luna.castellano.romero@gmail.com

www.loaterapiasholisticas.com

@loa_terapias_holisticas

Guía educativa — uso personal · No sustituye asesoramiento profesional