

Dra. Odile Fernández



EL PODER DE LA SUPLEMENTACIÓN



**Una guía práctica para integrar
los complementos alimenticios en
tu rutina y potenciar tu salud**

Dra. Odile Fernández



EL PODER DE LA SUPLEMENTACIÓN



**Una guía práctica para integrar
los complementos alimenticios en
tu rutina y potenciar tu salud**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *El poder de la suplementación*

© Odile Fernández, 2026

© Editorial Planeta, 2026

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorioplaneta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: Dímeloengráfico

Ilustraciones de interior: © Dímeloengráfico, © Anggara / Flaticon

Primera edición: febrero de 2026

Depósito legal: B. 139-2026

ISBN: 978-84-08-31519-3

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

Introducción. El camino hacia una vida plena 11

Vivimos en una época en la que el acceso a la información nos permite tomar mejores decisiones para nuestra salud, pero también puede abrumarnos. Entre dietas de moda, rutinas de ejercicio y una oferta creciente de suplementos, es difícil saber qué funciona realmente y qué es solo un mito.

Este libro está diseñado para ser tu guía práctica, basada en la ciencia, para integrar la suplementación dentro de un estilo de vida saludable de manera que alcances el bienestar de forma sencilla y efectiva.

1. Fundamentos de la salud integral 21

La salud es como un taburete con tres patas: nutrición, ejercicio y descanso. La suplementación no es un sustituto de estos pilares, sino un complemento que optimiza su funcionamiento. Comenzaremos entendiendo cómo estas tres áreas interactúan y cómo los suplementos pueden marcar una diferencia cuando se utilizan de manera inteligente y personalizada.

¡Además, aprenderás a identificar lo que realmente necesitas en función de tus objetivos y de tu estilo de vida!

2. Suplementos esenciales para cada etapa de la vida 33

Desde la infancia hasta la vejez, las necesidades de nuestro cuerpo cambian. Descubriremos cómo ciertos nutrientes son fundamentales en momentos específicos, como el ácido fólico durante el embarazo, la vitamina D para los niños en creci-

miento o el colágeno y el magnesio favorecen un envejecimiento saludable.

Exploraremos cómo identificar deficiencias comunes, cuándo y cómo incorporar suplementos específicos, y las dosis adecuadas, y los riesgos de sobreconsumo.

3. Nutrición y suplementos: una relación inseparable **67**

Ningún suplemento puede compensar una dieta deficiente. Por eso, aprenderemos cómo optimizar nuestra alimentación para que sea la base de nuestro bienestar. Analizaremos los mejores alimentos para potenciar la absorción de nutrientes y cómo evitar combinaciones que la inhiben.

4. Suplementación para el cerebro y la salud mental **93**

El estrés, la ansiedad y la falta de concentración son comunes en nuestra era moderna. La ciencia ha demostrado que nutrientes como los omega 3, el magnesio y ciertos adaptógenos pueden ser aliados poderosos. ¡Descubre cómo una combinación de dieta, suplementos y meditación puede transformar tu mente y tu bienestar emocional!

5. Energía y rendimiento: claves para una vida activa **111**

La fatiga crónica y la falta de energía no son normales. En este capítulo, exploraremos los mejores suplementos para optimizar el rendimiento físico y mental (como la coenzima Q10 y el *ginseng*), cómo evitar los picos y las caídas de energía relacionadas con el estrés y cuáles son las rutinas de autocuidado que potencian tu vitalidad.

6. El microbioma intestinal: la clave de todo **129**

Tu intestino es mucho más que un órgano digestivo: es el centro de tu salud inmunológica y emocional. Aprende a cuidar tu microbioma con probióticos y prebióticos, alimentos fermentados y suplementos que ayudan a mantener una microbiota equilibrada.

7. Detoxificación y antioxidantes: una limpieza profunda desde dentro **161**

Vivimos rodeados de toxinas ambientales, desde la contaminación hasta los pesticidas. Este capítulo te enseñará a ayudar a tu cuerpo a eliminar toxinas de manera natural. Analizaremos cómo apoyar la función hepática con nutrientes como el cardo mariano y la N-acetilcisteína y suplementos antioxidantes como el resveratrol y la vitamina E.

8. Suplementación en la menopausia **177**

La menopausia trae consigo cambios importantes en el cuerpo, desde la pérdida ósea hasta alteraciones hormonales y del sueño. En este capítulo aprenderás a utilizar el calcio y la vitamina D para proteger la salud ósea, incorporar isoflavonas de soja y otros fitoestrógenos para aliviar los sofocos, y a manejar el estrés y el insomnio con suplementos como el magnesio y la melatonina.

9. Suplementación para pacientes oncológicos **197**

En un contexto oncológico, la suplementación puede ser una herramienta complementaria bajo supervisión médica. Exploraremos el uso de suplementos para contrarrestar los efectos secundarios de tratamientos como la quimioterapia (el uso de probióticos para la salud intestinal o de glutamina para la mu-

cositis). Analizaremos qué nutrientes poseen potencial antioxidante, como la curcumina, y cómo utilizarlos con precaución, y la importancia de la vitamina D y del selenio en el apoyo inmunológico.

10. Mitos y realidades de la suplementación **225**

Es hora de desmontar mitos. Desde los suplementos que prometen milagros hasta las modas sin respaldo científico, aprenderás a distinguir lo útil de lo innecesario.

11. El estilo de vida saludable como base de todo **239**

Una buena suplementación pierde su eficacia sin un estilo de vida que la respalde. Este capítulo te dará herramientas para diseñar una rutina de ejercicio que complemente tus objetivos, mejorar tu higiene del sueño y crear un plan de autocuidado sostenible y efectivo.

Conclusión. Tu bienestar en tus manos **251**

Tu bienestar en tus manos. Este libro es un punto de partida. La clave para una vida saludable está en aprender a escuchar a tu cuerpo, confiar en la ciencia y ser constante en tus elecciones diarias. ¡El camino hacia una vida plena comienza ahora! Espero que este viaje te inspire y te transforme.

Agradecimientos **253**

Notas bibliográficas **255**

1.

FUNDAMENTOS DE LA SALUD INTEGRAL

El cuerpo humano tiene una capacidad natural de curarse... si le damos las condiciones adecuadas para hacerlo.

¿Qué es la salud **integral**?

La salud es mucho más que no estar enfermos. La OMS la define como «un estado de completo bienestar físico, mental y social», y, hoy en día, más que nunca, necesitamos abrazar esa visión holística. Ya no podemos hablar del cuerpo como un conjunto de órganos aislados, ni de la mente como algo separado del cuerpo.

La salud integral implica equilibrio. Equilibrio entre lo físico y lo emocional, entre la actividad y el descanso, entre el dar y el recibir. Implica energía, claridad mental, vitalidad, resistencia al estrés, digestión eficiente, hormonas en armonía, emociones que fluyen y una conexión auténtica con uno mismo y con los demás.

En esta nueva medicina que se está gestando —la medicina del estilo de vida, la medicina integrativa, la

medicina de las causas y no solo de los síntomas — hablamos de prevenir, de empoderar y de devolver al cuerpo su capacidad de autorregulación.

Los seis pilares **de la salud integral**

A lo largo de mi trayectoria, tanto personal como médica, he identificado seis pilares fundamentales para construir una salud sólida y duradera. Todos están interrelacionados y se potencian entre sí.

1. Alimentación antiinflamatoria y rica en nutrientes

La forma en que nos alimentamos condiciona profundamente cómo nos sentimos, cómo enfermamos y cómo sanamos. No se trata solo de contar calorías, sino de valorar la calidad nutricional, la carga tóxica y su impacto sobre el metabolismo.

Una alimentación que favorece la salud integral debe basarse en...

- * Verduras y frutas frescas, de temporada y, a ser posible, ecológicas.
- * Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, frutos secos, aguacate, semillas, alimentos con alto contenido en omega 3.
- * Proteínas de buena calidad, vegetales o animales, según la elección de cada persona, carne de pasto,

- pescado de pesca extractiva, huevos de gallinas felices.
- ✱ Fermentados naturales, fuente de probióticos y enzimas.
 - ✱ Evitar ultraprocesados, azúcares añadidos, harinas refinadas y aceites vegetales industriales.

Además, como ya he señalado, hoy sabemos que incluso comiendo bien, nuestros alimentos no siempre contienen todos los nutrientes que necesitamos. Por eso, hablaremos en capítulos posteriores del papel clave que puede tener una suplementación inteligente.

2. Movimiento diario y consciente

El ejercicio físico no es solo para «mantener la línea». Es una necesidad fisiológica. El movimiento activa el sistema linfático, mejora la sensibilidad a la insulina, estimula las endorfinas, regula el apetito, fortalece los huesos y mejora el sueño.

No hace falta correr maratones. Basta con caminar, bailar, nadar, practicar yoga, levantar pesas o hacer ejercicios funcionales. Lo importante es moverse todos los días y, si es posible, con placer.

3. Sueño profundo y reparador

Dormir no es un lujo, es una necesidad biológica, ya que mientras dormimos:

- ✱ Se activa el sistema glinfático, que «limpia» el cerebro de toxinas.
- ✱ Se regula la secreción de hormonas, como la melatonina, el cortisol y la hormona del crecimiento.
- ✱ Se consolida la memoria y se regeneran los tejidos.

Dormir entre siete y nueve horas, en oscuridad total, en silencio y con una rutina estable de horarios, es uno de los pilares más olvidados, pero más transformadores para la salud. La suplementación con melatonina, magnesio, ácido gamma-aminobutírico (GABA) o adaptógenos puede ser de gran ayuda cuando el descanso está alterado.

4. Gestión del estrés y salud emocional

Según el Consejo General de Psicología de España, un 59% de la población española dice sufrir estrés; un 48% depresión y un 23%, ansiedad.¹ No hay duda de que vivimos en un mundo acelerado y exigente. El estrés crónico es el enemigo silencioso que debilita el sistema inmune, altera la microbiota, favorece la inflamación y desequilibra las hormonas.

Por eso, aprender a parar, respirar, conectar y sentir es una medicina poderosa. Herramientas como la meditación, el yoga, el *journaling* (llevar un diario en el que

.....

1 Consejo General de la Psicología de España, «Un 59% de españoles dice sufrir estrés, un 48% depresión y un 23% ansiedad». [Internet]. [Consultado 11 Nov 2025]. Disponible en: <https://www.infocop.es/un-59-de-espanoles-dice-sufrir-estres-un-48-depresion-y-un-23-ansiedad/>.

reflexionar sobre pensamientos, emociones, preocupaciones...), la terapia, la gratitud diaria o simplemente una caminata consciente por la naturaleza pueden ayudarnos a recuperar el equilibrio mental y emocional.

Además, ciertos nutrientes tienen un impacto directo en el estado de ánimo y la resiliencia al estrés; es el caso del magnesio, los ácidos grasos omega 3, las vitaminas del grupo B, el triptófano, la L-teanina, la *ashwagandha*, la lavanda, la rhodiola...

5. Microbiota intestinal equilibrada

En el intestino viven más de 100 billones de bacterias que forman parte de nuestra ecología interna. Este ecosistema regula la digestión, produce neurotransmisores, modula el sistema inmune y participa en la síntesis de vitaminas esenciales como la B12, la K o el ácido fólico.

Una microbiota en disbiosis o desequilibrio puede generar inflamación sistémica, alteraciones del ánimo, intolerancias, ansiedad, fatiga crónica, migrañas o incluso enfermedades autoinmunes.

La salud integral empieza por el intestino. En capítulos posteriores profundizaremos en cómo cuidarla a través de la alimentación, los prebióticos, los probióticos y los suplementos específicos.



6. Exposición mínima a tóxicos y apoyo a los sistemas de detoxificación

Vivimos rodeados de tóxicos: en el aire, en el agua, en los cosméticos, en los plásticos, en los alimentos, en los textiles, en los utensilios de cocina. Aunque no podemos vivir en una burbuja, sí podemos reducir la carga tóxica. ¿Cómo?

- ✧ Filtra el agua.
- ✧ Usa cosmética natural.
- ✧ Evita plásticos, perfumes y ambientadores sintéticos.
- ✧ Elige productos ecológicos y minimiza los fármacos innecesarios.

También podemos apoyar al hígado, los riñones, la piel y los pulmones en su tarea de eliminar toxinas a través de hábitos y suplementos como el glutatión, la N-acetilcisteína (NAC), el diente de león, el cardo mariano o el sulforafano.

Volver a lo esencial: **el poder del estilo de vida**

La salud no se pierde de golpe. Es una erosión silenciosa que ocurre cada día: con cada noche mal dormida, cada comida ultraprocesada, cada dosis innecesaria de medicamentos, cada día sin mover el cuerpo ni parar la mente.

Pero la buena noticia es que el camino también puede desandarse. El cuerpo humano tiene una extraordinaria capacidad de **autorreparación** cuando le damos lo que necesita: nutrientes de calidad, descanso profundo, movimiento consciente, relaciones significativas, contacto con la naturaleza..., y sí, una **suplementación inteligente y bien dirigida**, que rellene los vacíos dejados por una alimentación empobrecida y un intestino sobrecargado.

Así empieza la verdadera medicina: no solo con diagnósticos ni recetas, sino con **decisiones cotidianas**. Porque vivir más no basta. Queremos vivir mejor. Y está en nuestras manos.



Caja de casos clínicos

Caso 1: cuando el cuerpo pide pausa

María, de treinta y ocho años, era enfermera y madre de dos niños pequeños. Llevaba meses sintiéndose agotada, con dolores musculares, digestiones pesadas y una sensación constante de niebla mental. Además, dormía mal y su alimentación era rápida y desordenada. Creía que todo ello era normal por su trabajo a turnos y por la falta de descanso, pero su cuerpo le estaba pidiendo una pausa. En la analítica aparecieron niveles bajos de vitamina D, ferritina y magnesio.

¿Qué hicimos? Empezar a priorizar el sueño, caminar bajo luz natural cada día, mejorar su alimentación con más vegetales y proteínas de calidad e introducir suplementos básicos: vitamina D3 + K2, magnesio bisglicinato y omega 3. En pocas semanas empezó a notar cómo la energía regresaba. «No sabía lo mal que estaba hasta que empecé a encontrarme bien», dijo, con una sonrisa. Su cuerpo no solo necesitaba nutrientes: necesitaba atención, calma y autocuidado.

Caso 2: cuando la energía se va sin avisar

Lucía, de cuarenta y un años, trabajaba como diseñadora gráfica y pasaba muchas horas frente al ordenador. No tenía enfermedades previas, pero desde hacía meses notaba cansancio constante, dificultad para concentrar-

se y un leve dolor de cabeza al final del día. Su alimentación era irregular, solía saltarse comidas y abusaba del café para rendir. En su analítica aparecieron niveles bajos de vitamina D y de magnesio y un déficit ligero de vitaminas del grupo B.

¿Qué hicimos? Comenzamos por regular sus horarios de comida, aumentar su ingesta de frutas y verduras frescas e incorporar pequeñas pausas activas durante la jornada laboral. Introdujimos vitamina D3 + K2, magnesio bisglicinato y un complejo de vitaminas B para mejorar la función energética celular. A las cuatro semanas, Lucía notaba mayor claridad mental y menos fatiga. «Pensaba que estaba estresada, pero me faltaba gasolina por dentro», me dijo al terminar la revisión.

Caso 3: equilibrio para volver a sentirse uno mismo

Sergio, de treinta y cuatro años, era profesor de secundaria. Había llevado un ritmo exigente durante el último curso: correcciones en las que trabajaba hasta tarde, poco descanso y muchas horas en interiores. Empezó a notar irritabilidad, calambres musculares y un sueño poco reparador. Aunque no presentaba ningún diagnóstico, sentía que «había perdido su equilibrio». La analítica reveló magnesio bajo, vitamina D insuficiente y un nivel de omega 3 por debajo del óptimo.

¿Qué hicimos? Le propusimos priorizar el descanso, salir a caminar cada mañana y cenar más ligero. Añadimos magnesio bisglicinato, omega 3 y vitamina D3 + K2

para modular su sistema nervioso y reducir la inflamación silenciosa. En pocas semanas, Sergio dormía mejor, sentía menos tensión muscular y su ánimo había mejorado. «No imaginaba que pequeños ajustes podrían devolverme tanta calma», me comentó, sonriente.

IMPORTANTE

La salud integral comienza cuando escuchamos las señales del cuerpo antes de que se conviertan en gritos. No se trata de añadir más, sino de restar estrés, ruido y desconexión.

Conclusión: la salud no es un destino, es un camino

Este capítulo es el cimiento de todo lo que viene. La salud integral no se logra con una pastilla milagrosa, ni con una dieta estricta, ni con una rutina perfecta. Se construye cada día, con pequeñas decisiones conscientes.

Decisiones como moverse más, dormir mejor, comer con más presencia, respirar más profundo, reducir lo que intoxica y aumentar lo que nutre.

Y sí, también con suplementos de calidad, adaptados a tus necesidades y respaldados por la ciencia.

Este libro no busca imponer un dogma, sino ofrecerte un mapa. Un mapa para volver al equilibrio, a la energía, a tu salud más plena. Y eso, créeme, está más cerca de lo que crees.

