

GUÍA PARA ELEGIR Y UTILIZAR COLÁGENO

Dr. Alejandro Rojas · Médico Rehabilitador

Guía divulgativa. No sustituye una valoración médica individual.

¿Qué es el colágeno?

El colágeno es la proteína estructural más abundante del organismo. Los suplementos aportan péptidos de colágeno hidrolizado que pueden utilizarse como complemento de una alimentación saludable, especialmente cuando el objetivo es apoyar la salud del tejido conectivo.

1. Comprueba la cantidad de colágeno

Busca productos que indiquen claramente los gramos de péptidos de colágeno por dosis. El producto de Be Levels aporta 10,7 g por cacito.

2. Revisa la composición

Además del colágeno, este producto incorpora vitamina C y ácido hialurónico, componentes frecuentemente utilizados en este tipo de formulaciones.

3. Prioriza la constancia

Los posibles beneficios, cuando aparecen, suelen requerir varias semanas de uso continuado.

4. Ajusta las expectativas

No sustituye el ejercicio terapéutico, una alimentación equilibrada ni los tratamientos indicados por un profesional.

5. ¿Cómo tomarlo?

El fabricante recomienda 1 cacito disuelto en unos 200 ml de agua, en cualquier momento del día.

6. Consulta si tienes enfermedades importantes

Individualizar en pacientes con patologías complejas o dudas sobre su suplementación.

Errores frecuentes

- Pensar que todos los colágenos son iguales.
- Esperar resultados en pocos días.
- Abandonarlo antes de 2–3 meses.
- Creer que sustituye el ejercicio de fuerza.
- Elegirlo solo por el precio.

¿Quién puede beneficiarse?

Personas con artrosis, tendinopatías, elevada carga deportiva o quienes buscan apoyar la salud del tejido conectivo, siempre individualizando cada caso.

Efectos adversos e interacciones

Generalmente bien tolerado. El vademécum no describe contraindicaciones ni interacciones específicas. Ocasionalmente pueden aparecer molestias digestivas leves.

En resumen

Elige un producto que declare claramente su composición, mantén una toma constante y recuerda que la suplementación complementa, pero no sustituye, los hábitos saludables.

Más información

www.rehabilitadoralejandrorojas.com

Instagram: @rehabilitadoralejandrorojas

TikTok: @dr.alejandro.rojas

Mi recomendación personal

Tras revisar la composición, una opción que puedo recomendar en pacientes seleccionados es Collagen de Be Levels porque aporta:

- 10,7 g de péptidos de colágeno hidrolizado (Colpropur D®).
- 178,2 mg de vitamina C.
- 100 mg de hialuronato sódico (95 mg de ácido hialurónico).

El fabricante recomienda 1 cacito al día en 200 ml de agua, en cualquier momento del día.

Si decides probarlo

Código DRROJAS (5 % de descuento).

Puedes acceder desde mi página de suplementación. Si compras mediante mi enlace puedo recibir una comisión sin que ello aumente el precio para ti.

Fuentes principales

- Vademécum Be Levels: composición y pauta de Collagen.
- NIH Office of Dietary Supplements.
- Literatura científica sobre colágeno hidrolizado.