



DIMENSIÓN FUNGI · MANUAL DE CONSUMO

Cordyceps

Cómo tomarlo según lo que busques, en qué momento del día, y qué hábitos lo acompañan para que rinda de verdad.

CONTENIDO

1. Qué es el Cordyceps
2. Cómo tomarlo
3. Según lo que busques
4. Cómo combinarlo
5. Preguntas
6. Los estudios detrás de este manual

guias.dimensionfungi.com.co

1 Qué es el Cordyceps

El cordyceps es un hongo que creció con fama de **hongo del rendimiento**. Se hizo conocido en los años 90, cuando un equipo de atletas chinas batió varios récords y su entrenador lo mencionó entre lo que tomaban. Desde entonces es el que más se busca cuando la queja es «me falta energía».

Lo que lo distingue es la **cordicepina**, un compuesto propio suyo, junto con sus polisacáridos. La investigación se ha centrado en ellos para explicar por qué quienes lo toman de forma sostenida reportan aguantar más en el esfuerzo.

Ojo con lo que se espera de él: **no es un estimulante**. No acelera ni da el golpe del café, y si esperas eso vas a pensar que no sirve. Lo que la gente describe es que **el esfuerzo cuesta menos** — subir escaleras, terminar el entreno, llegar a la tarde sin arrastrarse.

2 Cómo tomarlo

Nuestra recomendación general es de **1 a 2 cápsulas al día**. Una es un buen punto de partida si nunca lo has tomado; dos es lo habitual cuando ya sabes cómo te sienta y buscas un efecto sostenido.

1 cápsula al día

Para empezar, para mantener lo que ya lograste, o si eres sensible a los suplementos. Tómala en la mañana.

2 cápsulas al día

Cuando buscas un objetivo concreto: entrenar, aguantar más o salir de una racha de cansancio.

¿Con comida o sin comida?

Cualquiera de las dos funciona. En ayunas suele sentirse antes; si notas pesadez en el estómago —le pasa a poca gente, pero pasa—, tómalo con el desayuno y se resuelve.

¿Por qué siempre en la mañana?

Porque su efecto va con la actividad, no contra ella. No es un sedante ni un estimulante, pero acompaña mejor las horas en que te mueves. Dejarlo para la noche es desaprovecharlo.

¿Por cuánto tiempo?

Los estudios que lo evaluaron trabajaron sobre todo con **8 semanas**. Como referencia práctica, date ese plazo seguido antes de sacar conclusiones. No necesita pausas ni ciclos: se puede tomar de forma continua.

Sobre la cantidad: cada investigación usó su propia especie, presentación y dosis, así que no son directamente comparables entre sí ni con nuestras cápsulas. La recomendación de 1 a 2 al día está pensada para un uso diario sostenible en el tiempo.

3 Según lo que busques

No todo el mundo lo toma por lo mismo, y el momento del día que mejor te sirve depende de tu objetivo. Busca el tuyo abajo: encontrarás cuándo tomarlo, qué esperar y —sobre todo— qué hábitos conviene sumarle. El hongo hace una parte; el resto lo hace lo que construyas alrededor.

1

Energía del día

«Quiero dejar de arrancar el día cansado»

Es la razón por la que más gente lo busca. Y conviene aclarar qué tipo de energía es: no la de un café, que sube y baja, sino la sensación de que el día pesa menos. Por eso se nota más en la tarde —cuando normalmente te caes— que en la primera hora.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, al levantarte

CUÁNTO

2 cápsulas juntas

Plazo: Date 8 semanas. A diferencia de un estimulante, aquí no hay un antes y un después del primer día: lo que se describe aparece con el uso sostenido.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Dormir de verdad: ningún hongo compensa seis horas de sueño, y el cansancio casi siempre empieza ahí
- Desayunar con proteína en vez de solo café y pan — la caída de media mañana suele ser eso
- Luz natural en la primera hora del día: es lo que le pone hora al cuerpo
- Moverte aunque sea 20 minutos: cuesta creerlo cuando estás cansado, pero gastar energía es lo que la produce

Respaldo: International Journal of Medicinal Mushrooms, 2024

Entrenamiento

«Quiero rendir más cuando entreno»

Es el caso donde el momento importa: conviene que coincida con el esfuerzo. Lo que se ha observado no es fuerza extra, sino **aguantar mejor el trabajo duro** y recuperarte antes entre series o entre días.

CUÁNDO TOMARLA

45 a 60 minutos antes de entrenar

CUÁNTO

2 cápsulas antes del entreno

Plazo: El estudio de referencia midió a las 8 semanas, entrenando. Ahí está la clave: los cambios los produjo el entrenamiento, y el suplemento acompañó.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Entrenar con un plan y progresión: el hongo no reemplaza subir la carga
- Proteína suficiente en el día — sin eso no hay músculo que construir
- Hidratarte antes y durante, no solo después
- Descansar entre sesiones duras: el músculo crece en la recuperación, no en el gimnasio

Respaldo: Journal of Clinical Medicine, 2019

«Quiero cansarme menos con el esfuerzo del día»

Distinto del anterior: aquí no se trata del gimnasio sino de la vida diaria — subir escaleras, cargar mercado, caminar rápido sin quedar sin aire. Es donde más se ha estudiado la resistencia al esfuerzo.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, todos los días

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: Los ensayos reunidos en el metaanálisis trabajaron con periodos de semanas a meses. Ocho semanas es un plazo razonable para saber si te sirve.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Caminar rápido 30 minutos casi todos los días: es lo que más mueve esta aguja
- Subir escaleras cuando puedas elegir — entrenamiento gratis y específico
- Respirar por la nariz al caminar: obliga a un ritmo sostenible
- Si fumas, esto es lo que más te va a rendir de toda la lista

Respaldo: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2019

«Quiero apoyar mis defensas»

Menos conocido que su fama deportiva, pero es donde hay medición más reciente: se observaron cambios en la actividad de las células que vigilan al cuerpo y en marcadores de inflamación.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, a diario

CUÁNTO

2 cápsulas, sostenidas

Plazo: El estudio midió a las 8 semanas de toma continua. Es un apoyo de fondo, no algo para tomar el día que amaneces mal.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Dormir 7 a 8 horas — es la variable que más pesa en las defensas y la que más se descuida
- Comer vegetales de varios colores en la semana, no siempre los mismos
- Moverte a diario, sin llegar al agotamiento constante
- Cuidar el estrés sostenido: mantenerse en alerta todo el tiempo pasa factura

Respaldo: *Frontiers in Nutrition*, 2024

4 Cómo combinarlo

El cordyceps se lleva bien con el resto de nuestros hongos. La regla simple: **lo que despierta va en la mañana, lo que calma va en la noche.**

Con Melena de León

La combinación más pedida: cordyceps pone el cuerpo, melena la cabeza. Las dos en la mañana, juntas.

Con Reishi

Cordyceps en la mañana, reishi en la noche. Para quien anda con poca energía de día y le cuesta apagar de noche.

Con Ashwagandha

Cuando el cansancio viene del estrés sostenido. Ashwagandha al final de la tarde o en la noche.

Con Cola de Pavo

Si lo que buscas es sumar apoyo a las defensas, las dos se acompañan bien en la mañana.

5 Preguntas

¿Es como tomarse un café?

No, y es la confusión más común. El café empuja durante unas horas y luego cae; el cordyceps no acelera ni se siente en el pulso. Lo que se describe es que el esfuerzo cuesta menos, y eso aparece con las semanas, no con la primera cápsula.

¿Lo puedo tomar en la noche?

Puedes, pero es desaprovecharlo: su efecto acompaña las horas en que te mueves. No es un estimulante y no debería quitarte el sueño, aunque si eres muy sensible, mejor no lo dejes para última hora.

¿En cuánto tiempo voy a sentir algo?

Los estudios trabajaron sobre todo con 8 semanas. Como regla práctica, date ese plazo seguido antes de decidir si te sirve. Quien espera notarlo el primer día suele concluir que no funciona.

¿Sirve si no hago ejercicio?

Sí, pero cambia lo que puedes esperar. Lo relacionado con composición corporal se midió en gente que entrenaba: ahí los cambios los produjo el entrenamiento y el suplemento acompañó. Sin ejercicio, lo razonable es esperar apoyo en el aguante del día a día.

¿Se puede tomar con café?

Sí, no hay problema. Son cosas distintas y no compiten. Lo único a cuidar es el exceso de cafeína, que produce una sensación de acelere fácil de confundir con el efecto del hongo.

¿Cuánto me dura un frasco?

Depende de la presentación y de si tomas 1 o 2 al día. En [la app de Dimensión Fungi](#) (guias.dimensionfungi.com.co/app/) puedes registrar tu rutina y te avisa cuando se está acabando, para que no te quedes sin frasco a mitad del proceso.

¿Necesita ciclos o descansos?

No. A diferencia de nuestras microdosis, el cordyceps se puede tomar de forma continua, sin pausas programadas.

¿Lo puedo tomar junto con otros hongos?

Sí, es lo más común. Mira la sección de combinaciones: la idea es repartirlos según el momento del día, no acumularlos todos en la misma toma.

¿Lo puedo tomar en ayunas?

Sí, y bastante gente lo prefiere porque suele sentirse antes. Si te cae pesado en el estómago, pásalo al desayuno y listo.

6 Los estudios detrás de este manual

Todo lo que dice este manual sobre plazos y momentos sale de estos trabajos. Cada uno tiene su ficha con lo que midió, en cuánta gente y qué encontró —incluido en qué población se estudió, que no siempre es la misma que la de quien lo toma—, y desde ahí puedes ir al artículo original.

FRONTIERS IN NUTRITION · 2024

Bebida de Cordyceps militaris y respuesta inmune en adultos sanos

En 40 adultos sanos, ocho semanas de una bebida fermentada de Cordyceps militaris aumentaron la actividad de las células NK frente al placebo ($p = 0,023$ en mujeres) y redujeron IL-1 β e IL-6, sin toxicidad hepática, renal ni sanguínea.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/cordyceps-inmunidad-2024/

Cordyceps militaris: revisión de sus compuestos y su acción inmune

Revisión que reúne los estudios in vitro, en animales y clínicos de Cordyceps militaris y sus constituyentes, con foco en la actividad inmunomoduladora de la cordicepina y los polisacáridos.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/cordyceps-revision-inmunomoduladora/

Cordyceps y rodiola con entrenamiento: cambios en composición corporal

En adultos jóvenes sedentarios, ocho semanas de entrenamiento de resistencia con un suplemento de rodiola y cordyceps redujeron peso, IMC y grasa en brazos, y aumentaron la masa muscular de las piernas frente al placebo.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/cordyceps-composicion-corporal-2019/

Cordyceps, función pulmonar y resistencia al esfuerzo

Revisión sistemática y metaanálisis de ensayos con Cordyceps sinensis en personas con EPOC estable. Se observaron beneficios en función pulmonar, resistencia al ejercicio, calidad de vida y síntomas, con calidad metodológica variable entre estudios.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/cordyceps-funcion-pulmonar/

¿Te quedan dudas?

Escríbenos y te ayudamos a elegir según lo que estés buscando.

WhatsApp +57 324 440 0734

Léelo completo en
guias.dimensionfungi.com.co/manual-cordyceps/

Este manual es material informativo sobre un producto de bienestar. No sustituye la orientación de un profesional de la salud.