



# Guía de Sustitución de Ingredientes

## Método Poder Tribal

Cómo preparar tu tónico si no encuentras algún ingrediente en tu país — una guía completa para clientes de Colombia, Perú, México y toda Latinoamérica.



**Nota importante:** Usa las sustituciones **SOLO** si realmente no encuentras el ingrediente original. El protocolo funciona mejor con los ingredientes originales.

# ¿Para qué sirve esta guía?



Sabemos que dependiendo de tu ciudad o país, algunos ingredientes del protocolo pueden ser difíciles de conseguir. Quizás en tu región se conocen con otro nombre, o simplemente no están disponibles en los mercados locales. Esta guía existe con un propósito claro: **que ningún cliente del Método Poder Tribal se quede sin poder preparar su tónico.**

## Lo que encontrarás aquí

Para cada uno de los 8 ingredientes del protocolo, hemos seleccionado 2 alternativas cuidadosamente elegidas que se consiguen fácilmente en toda Latinoamérica — y que mantienen la misma función terapéutica del ingrediente original.

## Criterios de selección

- **Misma función terapéutica:** vasodilatación, energía, libido y estímulo hormonal natural
- **Amplia disponibilidad** en mercados, farmacias y tiendas naturistas
- **Propiedades científicamente respaldadas** y de uso tradicional reconocido
- **Fáciles de medir y usar** en la preparación del tónico en casa

  **Recuerda siempre:** Las sustituciones son un puente, no un reemplazo permanente. En cuanto puedas conseguir el ingrediente original, vuelve a la fórmula completa del protocolo.

# Jengibre Fresco & Pimienta Cayena

*Kion en Perú – los dos grandes activadores de la circulación en tu tónico.*

## INGREDIENTE #1

### Jengibre Fresco (Kion)

**Función:** Termogénico y vasodilatador. Activa la circulación sanguínea, genera calor interno y potencia la absorción de los demás ingredientes del tónico.

#### Si no lo encuentras, puedes usar:

✓ Canela en polvo o en rama

Usar 1 cucharadita. Tiene la misma función de calor y activación de la circulación. Es uno de los sustitutos más fáciles de conseguir en toda América Latina.

✓ Cúrcuma fresca o en polvo (Palillo en Perú)

Combinar **siempre** con una pizca de pimienta negra para activar la absorción de la curcumina. Antiinflamatoria y vasodilatadora.

📍 **Dónde conseguir:** Mercados populares, supermercados, tiendas naturistas.

## INGREDIENTE #2

### Pimienta Cayena en Polvo

**Función:** Su compuesto activo, la capsaicina, acelera el metabolismo, dilata los vasos sanguíneos y potencia la circulación periférica – clave para la salud masculina.

#### Si no lo encuentras, puedes usar:

✓ Chile de Árbol en polvo (México) o Ají Limo (Perú)

Cualquier chile rojo deshidratado y molido en la misma cantidad. Contienen capsaicina similar y cumplen exactamente la misma función en el tónico.

📍 **Dónde conseguir:** Mercados locales, supermercados, tiendas de especias.

# Maca Peruana & Guaraná

*Los adaptógenos energizantes que sostienen tu vitalidad a lo largo de los 21 días del protocolo.*

## INGREDIENTE #3

### Maca Peruana en Polvo

**Función:** Adaptógeno poderoso — aumenta la energía natural, potencia la libido y ayuda al equilibrio hormonal masculino. Es uno de los ingredientes estrella del protocolo.

#### Si no la encuentras, puedes usar:

✓ Ginseng en polvo (asiático o siberiano)

Mismo efecto adaptógeno ampliamente documentado. Se consigue en farmacias naturistas de todo el mundo y en cápsulas que puedes abrir. Usar la misma cantidad que la maca.

✓ Cacao 100% puro en polvo (cacao amargo)

Vasodilatador natural, da energía limpia y mejora el ánimo gracias a la feniletilamina. También aporta un sabor muy agradable al tónico. Muy fácil de conseguir en supermercados.

📍 **Dónde conseguir:** Tiendas naturistas, farmacias, supermercados (cacao).

## INGREDIENTE #4

### Guaraná en Polvo

**Función:** Fuente de cafeína de liberación lenta — proporciona energía sostenida durante horas, sin los picos ni caídas bruscas del café. Ideal para mantener el rendimiento a lo largo del día.

#### Si no lo encuentras, puedes usar:

✓ Yerba Mate

Muy común en Chile, Argentina y Paraguay. Preparar una infusión concentrada y usar esa agua en lugar del agua normal del tónico. Rica en cafeína, teobromina y antioxidantes.

✓ Té Verde o Matcha

Rico en cafeína y L-teanina (que suaviza el efecto energizante). Preparar un concentrado fuerte y usarlo como base líquida del tónico. También aporta poderosos antioxidantes.

📍 **Dónde conseguir:** Supermercados, tiendas naturistas, mercados populares.

# Tribulus Terrestris & Catuaba

*Los dos grandes pilares del soporte hormonal y el vigor masculino en el protocolo.*

## INGREDIENTE #5

### Tribulus Terrestris

**Función:** Apoyo hormonal natural – estimula la producción de testosterona de manera fisiológica, mejora el vigor, la resistencia y la libido masculina. Su uso está respaldado por décadas de investigación.

#### Si no lo encuentras, puedes usar:

✓ Fenogreco  
(semillas de alholva)

Baratísimo en mercados públicos y plazas de mercado. Ampliamente estudiado por sus beneficios directos en testosterona y libido masculina. Usar 1 cucharadita de semillas molidas.

📍 **Dónde conseguir:** Tiendas naturistas, farmacias naturales, mercados de hierbas.

✓ Ashwagandha  
(Withania somnifera)

Cada vez más popular en tiendas naturistas de toda Latinoamérica. Excelente para la vitalidad, el vigor y la reducción del cortisol (estrés) que bloquea la testosterona. Una de las mejores alternativas disponibles.

## INGREDIENTE #6

### Catuaba en Polvo

**Función:** Afrodisíaco natural originario de la Amazonía brasileña. Estimula el sistema nervioso central, mejora el deseo y la respuesta sexual, y aumenta la energía general.

#### Si no la encuentras, puedes usar:

★ MEJOR  
ALTERNATIVA:  
Damiana (Turnera  
diffusa)

Planta nativa de México y América Central, profundamente arraigada en la cultura herbal hispana como afrodisíaco natural. Estimula el sistema nervioso y mejora el deseo. Muy accesible en mercados de hierbas y tiendas naturistas.

📍 **Dónde conseguir:** Tiendas naturistas y mercados de hierbas (Damiana), farmacias (Ginkgo).

✓ Ginkgo Biloba

Disponible en farmacias convencionales de todo el mundo. Excelente vasodilatador periférico – aumenta el flujo sanguíneo hacia los tejidos, lo que apoya directamente la función sexual masculina.

# Hibisco Seco (Flor de Jamaica) & Miel

*El hibisco aporta el color rojizo característico del tónico y sus propiedades cardiovasculares. La miel completa su sabor equilibrado.*

## INGREDIENTE #7

### Hibisco Seco — Flor de Jamaica

**Función:** Soporte cardiovascular — ayuda a regular la presión arterial, mejora la circulación y es el responsable del hermoso color rojizo característico del tónico Poder Tribal. Rico en antioxidantes y antocianinas.

#### Si no lo encuentras, puedes usar:

✓ Té de Granada  
(cáscaras secas de granada)

Las cáscaras secas de granada preparadas en infusión son cardiovasculares, ricas en antioxidantes y aportan un color rojizo muy similar al del hibisco. Una alternativa elegante y efectiva.

✓ Espino Blanco  
(Crataegus)

Planta medicinal de referencia para la salud circulatoria y cardíaca. Excelente para mejorar el flujo sanguíneo y la resistencia cardiovascular. Disponible en tiendas naturistas como planta seca o en extracto.

📍 **Nota:** La Flor de Jamaica es muy común en México y América Central — si vives cerca de estas zonas, probablemente la encuentres sin problemas. **Dónde conseguir:** Mercados, tiendas de hierbas, tiendas naturistas.

## INGREDIENTE #8

### Miel

**Función:** Endulzar el sabor del tónico — hace que la bebida sea más agradable al paladar, especialmente por la intensidad del jengibre y la cayena. Es un ingrediente opcional que mejora la experiencia.

#### Si no la encuentras, o prefieres una alternativa, puedes usar:

✓ Jarabe de Agave  
(Sirope de Agave)

Muy común en México y cada vez más presente en mercados latinos de toda América. Bajo índice glicémico, por lo que no genera picos de azúcar. Un sustituto noble para personas que cuidan su glucosa.

✓ Stevia natural en  
hojas o gotas puras

Planta nativa del Paraguay, muy popular en toda América del Sur. Sin calorías y sin efecto sobre el azúcar en sangre. Ideal para diabéticos o quienes llevan una alimentación baja en azúcar.

📍 **Dónde conseguir:** Supermercados, tiendas naturistas, mercados populares.

# Resumen Rápido de Sustituciones

Consulta esta tabla de referencia rápida cuando estés en el mercado o la farmacia. Guárdala en tu celular para tenerla siempre a mano.

Ingrediente original	Función principal	Sustitución recomendada	Dónde conseguir
Jengibre fresco (Kion)	Vasodilatador y termogénico	Canela en polvo o cúrcuma + pimienta	Mercados, supermercados, naturistas
Pimienta Cayena	Capsaicina – circulación y metabolismo	Chile de árbol / Ají limo / pimienta negra	Mercados locales, tiendas de especias
Maca Peruana	Adaptógeno – energía y hormonas	Ginseng en polvo o cacao 100% puro	Farmacias naturistas, supermercados
Guaraná en polvo	Energía sostenida sin picos	Yerba Mate o Té Verde / Matcha	Supermercados, tiendas naturistas
Tribulus Terrestris	Testosterona y vigor	Fenogreco (semillas) o Ashwagandha	Mercados, farmacias naturales
Catuaba en polvo	Afrodisíaco y sistema nervioso	★ Damiana o Ginkgo Biloba	Mercados de hierbas, farmacias
Hibisco seco (Jamaica)	Cardiovascular y color del tónico	Té de granada o Espino Blanco	Mercados, tiendas de hierbas
Miel	Endulzante natural (opcional)	Agave o Stevia natural	Supermercados, naturistas

📄 ★ **Mejor alternativa destacada:** Cuando ves este ícono frente a una sustitución, significa que es la opción más cercana al ingrediente original en términos de función terapéutica, disponibilidad y tradición de uso en América Latina.

# Preguntas Frecuentes sobre las Sustituciones

Estas son las dudas más comunes que nos llegan por WhatsApp relacionadas con los ingredientes. Léelas antes de escribirnos – es probable que tu pregunta ya esté respondida aquí.



¿Puedo combinar varias sustituciones al mismo tiempo?

Sí, puedes usar sustituciones para más de un ingrediente si es necesario. El protocolo fue diseñado con sinergia entre ingredientes, y las alternativas seleccionadas mantienen esa sinergia. Sin embargo, trata de no sustituir más de 3 ingredientes simultáneamente para preservar la fórmula original en la medida de lo posible.



¿Las sustituciones tienen la misma efectividad?

Las sustituciones son funcionalmente equivalentes – cumplen el mismo rol terapéutico. Sin embargo, el protocolo fue optimizado con los ingredientes originales, por lo que los resultados pueden ser ligeramente diferentes en intensidad. La función principal (vasodilatación, energía, libido, soporte hormonal) se mantiene en todos los casos.



¿Cómo sé cuál alternativa conseguir en mi país?

Hemos elegido ingredientes disponibles en toda Latinoamérica. Para Colombia busca en tiendas naturistas como GNC o mercados de hierbas. En Perú, los mercados de abastos tienen la mayoría. En México, los mercados populares y tiendas como Chedraui o Walmart tienen casi todo. En cualquier caso, escríbenos por WhatsApp y te orientamos.



¿Las cantidades son las mismas que el original?

Sí, en la mayoría de los casos usa la misma cantidad indicada en el protocolo original. Las excepciones están indicadas en cada ingrediente (por ejemplo, el fenogreco: 1 cucharadita de semillas molidas). Si tienes dudas sobre cantidades específicas, consulta el protocolo original o comunícate con nuestro equipo.

# ¿Dónde Buscar en Tu País?

No importa dónde estés en Latinoamérica – estos son los mejores lugares para encontrar los ingredientes del protocolo o sus sustituciones.



## Colombia

Busca en **tiendas naturistas** (hay en cada barrio), plazas de mercado como la Plaza Minorista en Medellín o Paloquemao en Bogotá. Supermercados como Éxito y Jumbo tienen cacao, canela, jengibre y cúrcuma. El fenogreco y la ashwagandha los encuentras en tiendas naturistas especializadas.



## México

Los **mercados populares** como La Merced o Mercado de Jamaica en CDMX tienen todo. La Damiana es muy común en México y es la mejor alternativa para la Catuaba. El jarabe de agave está en cualquier supermercado. Farmacias como Similares o del Ahorro tienen Ginkgo Biloba.



## Perú

Los **mercados de abastos** son tu mejor aliado – Kion (jengibre), Palillo (cúrcuma) y Ají Limo están en todos. Las tiendas naturistas en Miraflores, San Isidro o el Centro de Lima tienen la maca, el ginseng y la ashwagandha. La Flor de Jamaica se consigue en herboristerías.



## Resto de Latinoamérica

En **Chile, Argentina y Uruguay**, la yerba mate es facilísima. La Yerba Mate y el Té Verde sustituyen el guaraná perfectamente. En todos los países busca **tiendas naturistas, herboristerías o farmacias naturales** – son los mejores puntos de venta para ingredientes adaptógenos y afrodisíacos naturales.

# Recuerda

Esta guía existe para que **ningún cliente del Método Poder Tribal se quede sin poder preparar su tónico**. Independientemente de tu ciudad o país, tienes opciones reales y accesibles para completar tu protocolo de 21 días.

## Ingredientes originales primero

Siempre intenta conseguir los ingredientes originales del protocolo. Las sustituciones son un puente, no un reemplazo permanente.

## ¿Dudas? Escríbenos

Si tienes dudas sobre cuál sustitución usar en tu país específico, escríbenos por WhatsApp. El equipo de la Dra. Marcela Pérez está aquí para orientarte personalmente.

## 17 Mantén los 21 días

La clave del protocolo es la consistencia. No interrumpas los 21 días consecutivos — si necesitas una sustitución para no parar, eso es exactamente para lo que está esta guía.

*"Tu cuerpo tiene el potencial. El protocolo desbloquea lo que siempre estuvo ahí."*

— Equipo Dra. Marcela Pérez · Método Poder Tribal