



BENEFICIOS

El incremento de los niveles de creatina ayuda a retardar la aparición de la fatiga, lo que permite un entrenamiento más intenso y prolongado debido a la aceleración de la recuperación. Además facilita el metabolismo de la energía en la célula y mejora la capacidad corporal para entrenar. El acceso de estos nutrientes a los músculos conlleva un aumento del volumen de la fibra muscular, lo que se traduce en aumento del nivel de fuerza que se desarrollará.

• INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional		
Porción: 5 gr (1 cucharadita de té)		
Ingredientes	Cantidad por porción	%VD*
Valor energético	20 kcal= 80 KJ	1
Carbohidratos	0 gr	-
Proteínas	0 gr	-
Grasas totales	0 gr	-
Grasas saturadas	0 gr	-
Grasas trans	0 gr	-
Fibra alimentaria	0 gr	-
Sodio	0 mg	-
Creatina	5,0 gr	-

* valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

• CREATINA

Compuesto natural nitrogenado, formado por 3 aminoácidos (glicina, arginina y metionina). Se reserva mayoritariamente en músculo esquelético, el contenido varía entre individuos, tal vez relacionados con la edad, sexo y tipo de fibra.

Efectos de suplementación con creatina en el cuerpo:

- Aumenta la capacidad de del sistema atp-pc debido al incremento de fosfo-creatina, principalmente en la fibras tipo ii. aporta energía en la regeneración rápida de atp, siendo este componente la fuente energética mas importante para el rendimiento de sprints de 5-10 segundos.
- Favorece la síntesis de fosfocretina.
- El incremento de fosfocretina como fuente de energía podría disminuir la glucólisis aeróbica y la formación de ácido láctico, reduciendo la formación de ioneshidrogeno en el musculo y retrasando la fatiga causada por el incremento de la acides muscular.
- Aumenta la reserva de glucógeno muscular.