



BENEFICIOS

Complejo de proteínas, hidratos de carbono y aminoácidos, esta combinación hace que este suplemento sea uno de los más potentes y eficaces del mercado, consumido por atletas de alto rendimiento. Formulado para maximizar la absorción de Creatina, mejorar la performance, aumentar tanto la intensidad de los entrenamientos como la masa muscular, lograr rápidas recuperaciones, desarrollo de la fuerza potencia y aumento de energía. Al intervenir directamente en el metabolismo del glucógeno, disminuye la fatiga y por lo tanto aumenta la resistencia.

• INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional		
Porción: 60 gr (4 cucharadas soperas)		
Ingredientes	Cantidad por porción	%VD*
Valor energético	230 kcal= 920 KJ	11
Carbohidratos	32,4 gr	11
Proteínas	20,3 gr	27
Grasas totales	0 gr	-
Grasas saturadas	0 gr	-
Grasas trans	0 gr	-
Fibra alimentaria	0 gr	-
Sodio	130 mg	5,4
Creatina	5,1 mg	-
Vitamina B6	1 mg	77

* 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 musculo 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 fosfocreatina, 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 fosfocreatina.
- El incremento de fosfocreatina como fuente de energía podría disminuir la glucosis 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.

• L- GLUTAMINA

Se recomienda a deportistas cuyos esfuerzos fisicos requiere de mayor reserva de proteínas y aminoácidos. favorece la regeneración de las fibras musculares, promoviendo su desarrollo.

- Promueve el aumento de fuerza, resistencia y masa muscular.
- Sintetiza las proteínas.
- Previene el deterioro muscular.
- Aumenta el atp.
- Aumenta los niveles de la hormona de crecimiento.
- Reduce los niveles de estrés muscular causados por el ejercicio intenso; mejora el sistema inmune, ayuda a mantener los niveles de salud adecuados, ayudando incluso a reducir el nivel de enfermedades comunes, como la gripe.
- Neutraliza el efecto destructivo causado por el cortisol sobre el tejido muscular durante los periodos de ejercicio intenso.

La l- glutamina es un aminoácido no esencial que se encuentra en grandes cantidades en los musculos. Se sintetiza en el organismo a partir de aminoácidos como valina, isoleucina y ácido glutámico. Ayuda a mantener y desarrollar la masa muscular evitando que se presente una disminucion de la misma causado por la falta de l-glutamina durante los periodos de ejercicio.

Actúa como precursor en la síntesis de sustancias tales como el atp y otros aminoácidos no esenciales, las necesidades corporales oscilan entre 2-3gr por día, dependiendo del peso y metabolismo del individuo, pero si se encuentra en etapas de competencia sus requerimientos pueden ser hasta 10mg por día.

• TAURINA

Aminoácido esencial en determinadas situaciones o etapas de nuestra vida. después de la glutamina, es el aminoácido en forma libre más abundante en el tejido muscular. Funciones:

- Al igual que la glutamina, es un importante agente anti catabólico.
- Es un imitador de la insulina.
- Ayuda a la crecimiento de la fibras musculares cuando se une a un entrenamiento de alta intensidad.
- Mejora la fuerza del musculo cardiaco, previniendo el desarrollo de cardiomiopatías y disminuye la tensión arterial.
- Es un protector de las células retinales de los ojos y otras patología oculares.
- Es antioxidante.
- Es un regulador de un equilibrio del agua y sales dentro de las células.
- Estimula la función inmune.
- Participa en la desintoxicación de sustancias químicas extrañas.

• VITAMINA B6

Vitamina hidrosoluble, conocida como piridoxina, desarrolla una función vital en el organismo, que es la síntesis de proteínas, grasas y la formación de glóbulos rojos en las células sanguíneas y hormonas.

- Al intervenir en la síntesis de proteínas, lo hace en la de aminoácidos, y así participa de la producción de anticuerpos.
- Ayuda al mantenimiento y equilibrio del sodio y potasio
- Esta vitamina es muy frágil en lo que respecta a la conservación de su contenido por causa de almacenamiento o cocción.

• *PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE*

También conocida como whey proteína. la principal razón de que se consuma es su potencial para promover la fuerza muscular y la hipertrofia del músculo a través de una mayor síntesis de proteína. la clave de su eficiencia es la alta concentración de aminoácidos esenciales y de aminoácidos de cadena ramificada, necesarios para el anabolismo y la regeneración del tejido muscular.

Las proteínas del suero son una rica fuente de aminoácidos esenciales, se absorben de forma rápida y elevan los aminoácidos plasmáticos, de manera que proporcionan las bases para la preservación y la recuperación de la masa muscular. Numerosos estudios que han complementado la dieta del deportista con proteína de suero han demostrado que este producto es eficaz en el aumento y recuperación de la proteína del músculo en ejercicios de resistencia, sobre todo, cuando la ingesta se realiza en las horas que siguen a la práctica deportiva y, en particular, en ejercicios de resistencia.

Otras propiedades beneficiosas:

- Aumenta los niveles del glutatión: nuestro organismo sufre poco a poco procesos oxidativos que causan en él múltiples enfermedades, el glutatión es un antioxidante natural que protegen ante estos procesos.
- Protege contra la osteoporosis: la proteína de suero posee una buena cantidad de calcio y se han realizado estudios que refuerza la resistencia a la fractura del hueso femoral más allá de la debida a su contenido en calcio.
- Mejora la cura de heridas: en pacientes que han sufrido quemaduras o se han sometido a cirugía, la proteína de suero es muy recomendada gracias a su elevada calidad y disponibilidad biológica.
- Protege contra posibles tumores: al elevarse los niveles de glutatión esto implica indirectamente contra el crecimiento y la aparición de tumores en el organismo.
- Beneficia al estado cardiovascular: la proteína de suero contribuye a bajar el colesterol malo y a aumentar el bueno en nuestro organismo, debido a la presencia de la lactoferrina, una de las fracciones bioactivas. además de bajar tensión sanguínea sistólica conocida con alta.
- Refuerza el sistema inmune: esto se debe también a la lactoferrina y al aumento del glutatión. el reforzar el sistema inmune implica una reducción en padecer infecciones.