EVOLUTION®
NUTRACEUTICAL COMPANY

Ficha Técnica

Evolution
Monohidrato de Creatina

Evolution Monohidrato de Creatina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY



Highlights

Bote 500 g (100 porciones)
Bote 250 g (50 porciones)
Caja con 30 sobres (de 5 g)
Sobre 5 g
Bote de 100 cápsulas
(20 porciones)

Aumenta
tu potencia

Incrementa
tu rendimiento



100% soluble

El suplemento con
más evidencia científica

Evolution Monohidrato de Creatina

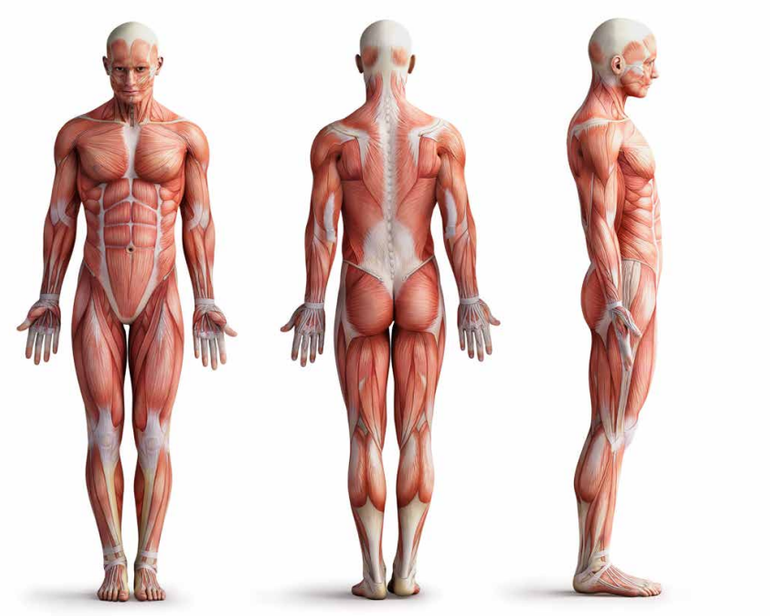
EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Qué es?

Es un compuesto que producimos naturalmente en grandes cantidades en el músculo esquelético como resultado de la ingesta dietética y una síntesis endógena de aminoácidos. Se encuentra en concentraciones normales de 100 a 150 mmol/kg de peso de músculo seco. Cerca de 60-65% de esta creatina se encuentra fosforilada. El fosfato de creatina es una fuente rápida pero breve de fósforo para la resíntesis de ATP (moneda energética que utiliza nuestro cuerpo como energía) durante el esfuerzo máximo.

La fosfocreatina amortigua los niveles de ATP para mejorar la capacidad del ejercicio de alta intensidad, potencialmente, permitiendo entrenar con mayores volúmenes en cuanto a peso durante sesiones de entrenamiento de resistencia.



Evolution Monohidrato de Creatina



EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

¿Cuáles son los beneficios de la suplementación?

Una súper compensación del almacén intramuscular de creatina para asegurar un incremento en la síntesis de fosfocreatina durante la recuperación entre ejercicios de alta intensidad, lo que produce niveles mayores de fosfocreatina al comienzo de cada ejercicio subsecuente.

La creatina es una de las ayudas ergogénicas más populares para los atletas. Los estudios han mostrado constantemente que la suplementación aumenta las concentraciones intramusculares que podrían explicar las mejorías observadas en el desempeño deportivo de alta intensidad, llevando a mejores adaptaciones en el entrenamiento.

Además, es el suplemento más popular, más utilizado por los atletas y el más efectivo en cuanto al aumento en la capacidad de ejercicio de gran intensidad y masa libre de grasa en combinación con el entrenamiento. En los adultos mayores, ayuda a mantener o aumentar la masa muscular.

Hay múltiples estudios, tanto de corta como de larga duración, acerca de la seguridad en cuanto a efectos secundarios de la suplementación con creatina.

¿Para qué funciona?

Como combustible para el músculo, fundamentalmente en actividades de velocidad y breve duración (menores a 10 segundos) con elevada intensidad. Por ende, mejora también la ejecución de ejercicios que involucren la repetición de sprints separados por intervalos cortos de recuperación.

Evolution Monohidrato de Creatina



EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

¿Para quién es?

La suplementación con monohidrato de creatina es segura y se han reportado beneficios terapéuticos en poblaciones tanto saludables como en observación médica. En niños y adultos mayores a largo y corto plazo (hasta 30 g al día por 5 años).

Incrementa la masa muscular durante el entrenamiento y esta hipertrofia es deseable para quienes realicen actividades como ir al gimnasio, deportes y entrenamientos en los que se repitan intervalos de gran intensidad con breves periodos de recuperación.

Es recomendable para entrenamientos de fuerza, deportes de equipo como futbol, basquetbol, deportes con raquetas o programas de entrenamiento de resistencia.

¿Cuánto debo consumir?

El método más rápido para aumentar los almacenes musculares de creatina es consumir de 20 a 25 g en un día o aproximadamente 0.3 g por kg de peso al día (21 g para una persona de 70 kg) divididas en el día, cada 2 hrs por 5 - 7 días, seguido de 3 - 5 g al día posteriormente para seguir manteniendo un almacén elevado.

También se puede optar por una menor cantidad de consumo de monohidrato de creatina, por ejemplo, 3 - 5 g al día para incrementar los almacenes musculares por un periodo de 3 a 4 semanas.

Evolution Monohidrato de Creatina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Cómo tomarlo?

El consumir monohidrato de creatina junto con carbohidratos y/o carbohidratos con proteína, aumenta la captación muscular de la misma, por ello se ha recomendado su consumo con una bebida que contenga hidratos de carbono como por ejemplo un jugo, una bebida isotónica o agua purificada (200 ml aproximadamente).

Uso: Tomar una porción de 5 g al día.



= 5 g

Una cucharada medidora contiene 5 g.

Uso cápsulas:
Tomar 2 cápsulas 15 minutos antes del ejercicio y 3 cápsulas después del ejercicio.

¿Cuándo tomarlo?

30 – 60 minutos antes de realizar ejercicio.

Evolution Monohidrato de Creatina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY



Ventajas

- Es micronizada, esto quiere decir que tiene un proceso en el que se tienen porciones más pequeñas para una mejor absorción.
- No esta combinada con ninguna otra sustancia.
- Es 100 % soluble.

Contraindicaciones

- No se han reportado efectos secundarios aparentes e incluso se ha visto que podría disminuir la incidencia de las lesiones durante el entrenamiento.
- El único efecto secundario clínicamente significativo que se ha observado es el potencial para un incremento de peso, que en un principio se podría deber a la acumulación de agua y posteriormente al aumento de masa muscular debido al entrenamiento, el cual podría ser negativo para algunos deportes de la categoría de peso, por ejemplo. Sin embargo, múltiples estudios de seguridad a corto y largo plazo, han reportado efectos secundarios nulos.
- Consecuentemente, la suplementación con creatina es segura y es un método efectivo para el aumento de masa muscular.

Evolution Monohidrato de Creatina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

Presentaciones y Tabla Nutrimental

Bote de 500 gramos. Contiene 100 porciones de 5 g cada una.
Bote de 250 gramos. Contiene 50 porciones de 5 g cada una.
Caja con 30 sobres de 5 g.
Sobre de 5 g.



Información Nutrimental

Tamaño de la porción: 5 g
Porciones por envase: 100

Cantidad	por porción	por 100 g
Contenido Energético:	0 kJ (0 kcal)	0 kJ (0 kcal)
Proteína (g)	0	0
Grasas (lípidos) (g)	0	0
De las cuales:		
Grasas saturadas (g)	0	0
Grasas monoinsaturadas (g)	0	0
Grasas poliinsaturadas (g)	0	0
Colesterol (mg)	0	0
Carbohidratos (hidratos de carbono) (g)	0	0
De los cuales:		
Azúcares (g)	0	0
Fibra dietética (g)	0	0
Sodio (mg)	0	0
Monohidrato de creatina (g)	5	100

Ingredientes: Monohidrato de creatina

Evolution Monohidrato de Creatina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

Presentaciones y Tabla Nutrimental

Bote de 100 cápsulas.
Contiene 20 porciones de 2.5 g cada una.



Información Nutrimental

Tamaño de la porción: 2.5 g (5 cápsulas)
Porciones por envase: 20

Cantidad	por porción	por 100 g
Contenido Energético:	0 kJ (0 kcal)	0 kJ (0 kcal)
Proteína (g)	0	0
Grasas (lípidos) (g)	0	0
De las cuales:		
Grasas saturadas (g)	0	0
Grasas monoinsaturadas (g)	0	0
Grasas poliinsaturadas (g)	0	0
Colesterol (mg)	0	0
Fibra dietética (g)	0	0
Sodio (mg)	0	0
Monohidrato de creatina (g)	2.5	83.3

Ingredientes: Monohidrato de creatina

Evolution Monohidrato de Creatina



EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Bibliografía

Kreider RB, Kalman DS, Antonio J, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:18. Published 2017 Jun 13. doi:10.1186/s12970-017-0173-z.

Butts J, Jacobs B, Silvis M. Creatine Use in Sports. Sports Health. 2018;10(1):31–34. doi:10.1177/1941738117737248.

Chilibeck PD, Kaviani M, Candow DG, Zello GA. Effect of creatine supplementation during resistance training on lean tissue mass and muscular strength in older adults: a meta-analysis. Open Access J Sports Med. 2017;8:213–226. Published 2017 Nov 2. doi:10.2147/OAJSM.S123529.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.
ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTA A UN ESPECIALISTA DE LA SALUD.