EVOLUTION®
NUTRACEUTICAL COMPANY

Ficha Técnica

Evolution
L-Glutamina

Evolution L-Glutamina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Highlights

Bote con
100 porciones de 5 g

Mayor **recuperación muscular**

Micronizada



Caja con
30 porciones de 5 g

L-Glutamina
pura

Combustible
para el sistema
inmunológico



Evolution L-Glutamina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Qué es?

Es el aminoácido no esencial libre más abundante en el tejido muscular por lo tanto el cuerpo lo puede sintetizar y no necesita provenir de la ingesta directa de la alimentación.

Lo obtenemos mediante la dieta a partir de alimentos altos en proteína como carne, pescado, leguminosas y productos derivados de la leche. Existen fuentes vegetales altas en glutamina como lo son el trigo, betabel, col, espinaca y perejil los cuales deben consumirse crudos ya que al momento de cocinarlos existe la posibilidad de que se elimine.

¿Cuáles son los beneficios de la suplementación?

Se ha observado que al consumir un suplemento de L-glutamina obtienes como resultado una recuperación más rápida de la fuerza muscular y la disminución del dolor después de un ejercicio extenuante.

También es un combustible para el sistema inmunológico, es decir, para mejorar nuestras defensas. Se observó además que tuvo un efecto positivo en la disminución de la estimulación de fatiga en la etapa de recuperación después del ejercicio de máxima intensidad.

Es un suplemento muy utilizado en la nutrición clínica en personas que han sido expuestas a niveles aumentados de estrés y/o catabolismo como personas en recuperación de lesiones, quemaduras, cirugías y algunas formas de cáncer.

Evolution L-Glutamina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

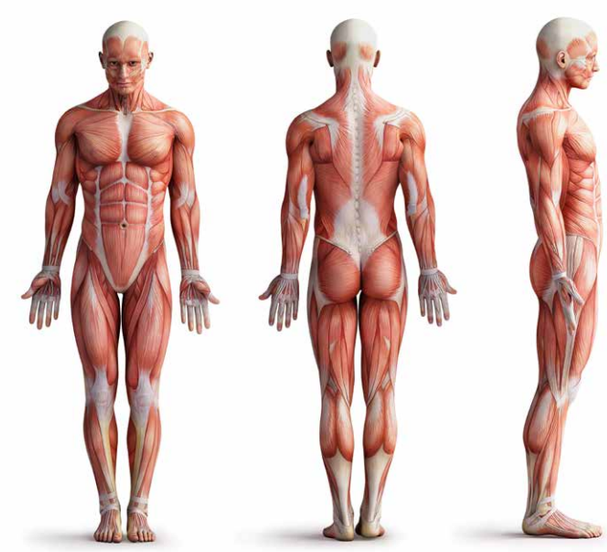


¿Para qué funciona?

Es una fuente importante de combustible para las células inmunológicas; leucocitos, linfocitos y células madre la cual es liberada a la hora de realizar ejercicio de larga duración y/o alta intensidad.

También es un precursor de la síntesis de otros aminoácidos.

Ayuda a contrarrestar el dolor y la recuperación de la producción de fuerza perdida.



Evolution L-Glutamina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Para quién es?

Personas que realicen entrenamientos o ejercicio intensos y/o prolongados, ya que éstos se asocian a la disminución de las concentraciones plasmáticas e intramusculares de glutamina.

¿Cuánto debo consumir?

La dosis comúnmente recomendada es de 5 - 10 g al día y se puede fraccionar en 2 tomas al día.

Una ingesta oral aguda de 0.1 a 0.3 g/kg de peso al día, (por ejemplo: 7 - 21 g para un Individuo de 70 kg) es absorbida de manera segura y no muestra toxicidad después de varias semanas.

¿Cómo tomarlo?

Uso: Agregar 1 cucharada (5 g)
a su bebida favorita o proteína WP100.



= 5 g

Una cucharada medidora contiene 5 g.

¿Cuándo tomarlo?

Inmediatamente después de su entrenamiento, se puede combinar con cualquier producto de nuestra línea Evolution.

Evolution L-Glutamina

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 está combinada con ninguna otra sustancia.
- 100% soluble.

Contraindicaciones

- Como la L-Glutamina es un aminoácido, el cual es un elemento estructural de las proteínas, no se han encontrado efectos secundarios, es seguro su consumo siempre y cuando sea ingerida en la dosis estándar recomendada.
- No es recomendable en pacientes con enfermedad renal.
- No se recomienda su consumo durante el embarazo y/o la lactancia.
- Su uso en menores de 18 años debe de ser bajo supervisión médica.

Evolution L-Glutamina

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Presentación y Tabla Nutrimental

Bote de 500 g con 100 porciones de 5 g.
Caja con 30 sobres (de 5 g).



Información Nutrimental

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

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

Ingredientes: L-Glutamina

Evolution L-Glutamina



Bibliografía

Coqueiro AY, Rogero MM, Tirapegui J. Glutamine as an Anti-Fatigue Amino Acid in Sports Nutrition. Nutrients. 2019;11(4):863. Published 2019 Apr 17. doi:10.3390/nu11040863

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

Legault Z, Bagnall N, Kimmerly DS. The influence of oral l-glutamine supplementation on muscle strength recovery and soreness following unilateral knee extension eccentric exercise. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2015;25(5):417–26.

Koo G., Woo J., Kang S., Shin K. Effects of supplementation with BCAA and L-glutamine on blood fatigue factors and cytokines in juvenile athletes submitted to maximal intensity rowing performance. J. Phys. Sci. 2014;26:1241–1246. doi: 10.1589/jpts.26.1241

Leite J., Raizel R., Hypólito T., Rosa T., Cruzat V., Tirapegui J. L-glutamine and L-alanine supplementation increase glutamine-glutathione axis and muscle HSP-27 in rats trained using a progressive high-intensity resistance exercise. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2016;41:842–849. doi: 10.1139/apnm-2016-0049.

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.