

NOMBRE DEL PRODUCTO	Creatina monohidrato
CAS #	6020-87-7
NOMBRE IUPAC	N-(Aminoiminometil)-N-metilglicina
ADITIVO ALIMENTARIO	No aplica.
FÓRMULA MOLECULAR	C ₄ H ₉ N ₃ O ₂ . H ₂ O
FECHA DE REVISIÓN	17 08 2024

1. DESCRIPCIÓN

La creatina aumenta la disponibilidad de trifosfato de adenosina (ATP), la principal fuente de energía celular, mejorando la capacidad de realizar esfuerzos intensos y breves. También puede ayudar a retener agua en las células musculares, lo que temporalmente aumenta su volumen y mejora la recuperación muscular.

2. APLICACIONES

- Los atletas y culturistas utilizan la creatina para aumentar la fuerza y la capacidad de realizar ejercicios de alta intensidad. Esto es especialmente útil en deportes explosivos como el levantamiento de pesas y el sprint.
- Retiene agua en las células musculares, lo que conduce a un aumento temporal del tamaño muscular. Es común en programas de aumento de masa muscular.
- Ayuda a reducir la fatiga muscular y a acelerar la recuperación entre sesiones de entrenamiento intenso, lo que permite un entrenamiento más frecuente y efectivo.
- Algunas investigaciones sugieren que la creatina podría tener beneficios para la función cerebral y la cognición, aunque estos efectos aún están siendo estudiados.
- Se utiliza creatina como parte de terapias médicas, especialmente en trastornos neuromusculares y para mejorar la calidad de vida en personas con enfermedades como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).
- No se limita solo a atletas de élite; también es utilizada por personas que buscan mejorar su salud y estado físico en general.

3. DOSIS SUGERIDA

- Fase de carga (opcional): En esta fase, durante los primeros 5-7 días, se toma una dosis más alta para saturar rápidamente los músculos con creatina. La dosis de carga generalmente es de 15-20 gramos al día, divididos en tres o cuatro tomas.

- Fase de mantenimiento: Después de la fase de carga, se recomienda una dosis de mantenimiento más baja, que suele ser de 3-5 gramos al día. Esto es suficiente para mantener niveles óptimos de creatina en los músculos.

4. RECOMENDACIONES

- Asegúrese de beber suficiente agua durante el día para garantizar una buena absorción y prevenir la deshidratación.
- Consumir creatina con carbohidratos puede mejorar su absorción, ya que estimula la liberación de insulina, que facilita la entrada de creatina en las células musculares.
- Tomar dosis excesivas de creatina no proporcionará beneficios adicionales y puede aumentar el riesgo de efectos secundarios.
- Los suplementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos en una dieta equilibrada.
- Guarde el empaque en un lugar fresco, seco y alejado de la luz solar directa. Cierre bien el empaque después de cada uso.
- Mantenga fuera del alcance de los niños.

5. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutriente	Por 100g	Nutriente	Por 100g
COMPONENTES BÁSICOS		Biotina, mcg	0
Peso, g	100	Vitamina C, mg	0
Calorías, kcal	0	Vitamina D – IU(IU)	0
Calorías de grasas, kcal	0	Vitamina D – mcg(mcg)	0
Calorías de grasas sat., kcal	0	Vitamina E, Alpha-Toco, mg	0
Proteína, g	0	Ácido fólico, mcg	0
Carbohidratos, g	0	Ácido fólico, DFE, mcg	0
Fibra dietario, g	0	Vitamina K, mcg	0
Fibra soluble, g	0	Ácido pantoténico, mg	0
Total, de azúcar, g	0	MINERALES	
Azúcar añadida, g	0	Calcio, mg	0
Monosacáridos, g	0	Cloro, mcg	0
disacáridos, g	0	Cobre, mg	0
Otros carbohidratos, g	0	Flúor, mg	0
Grasas, g	0	Yodo, mcg	0
Grasas saturadas, g	0	Hierro, mg	0
Grasas monoinsaturadas, g	0	Magnesio, mg	0
Grasas poliinsaturadas, g	0	Manganeso, mg	0
Ácidos grasos trans, g	0	Molibdeno, mcg	0
Colesterol, mg	0	Fosforo, mg	0
Agua, g	12	Potasio, mg	0
VITAMINAS		Selenio, mcg	0
Vitamina A – IU (IU)	0	Sodio, mg	0
Vitamina A – RAE(RAE)	0	Zinc, mg	0
Carotenoide – RE (RE)	0	GRASAS POLIINSATURADAS	
Retinol – RE (RE)	0	Omega 3, ácido graso, g	0
Beta Caroteno – (IU)	0	Omega 6, ácido graso, g	0
Vitamina B1, mg			

Vitamina B2, mg			
Vitamina B3, mg	0	OTROS NUTRIENTES	
Vitamina B3, Niacina eq., mg	0	Alcohol, g	0
Vitamina B6, mg	0	Cafeína, mg	0
Vitamina B12, mg	0	Colina, mg	0

6. PROPIEDADES FÍSICO-QUÍMICAS

Apariencia	Polvo fino blanco.
Peso molecular (g/mol)	149,15 g/mol
pH	Neutro
Punto de fusión	303 °C
Punto de ebullición	No disponible
Solubilidad	Soluble en agua.
Impurezas orgánicas volátiles	Cumple

7. PROPIEDADES MICROBIOLÓGICAS

Recuento total de placa cfu/g	≤ 5000
Hongos y levaduras	≤ 5000
E. Coli	Negativo
Salmonella	Negativo/ 25 gr

Nota: *El producto cumple con el estándar USP 32.*