

## CLAVE DEL PRODUCTO: 7112

### GENERALIDADES

Comercializador: Tecnobotánica de México  
Tipo de documento: Ficha técnica  
Fecha de elaboración del documento: 2018-11-13

Imagen del producto:



Clave del producto: 7112  
Número de código de barras del producto: 7501600171129  
Denominación del producto: CREATINA MONOHIDRATE, COMPLEJO B Y VITAMINA C  
Marca: VITACREATINA ®  
Fabricante: TECNO VITAL NUTRICION, SA DE CV  
Categoría del producto: NUTRICION- DEPORTIVA Y SUS SUPLEMENTOS  
Contenido neto: 500 grs.  
Unidad de medida: 9,60 oz.  
Estado físico: Polvo  
Contenido neto por cada dosis: NO APLICA  
Vía de uso o administración: ADMINISTRACION ORAL  
Instrucciones para su uso consumo: AGREGAR DOS (2) CUCHARADAS SOPERAS A UN (1) VASO CON AGUA.  
Instrucciones para su preparación: NO APLICA  
Precauciones: MUJERES EMBARAZADAS O LACTANDO DEBERIAN CONSULTAR A UN MEDICO. ANTES DE USAR CUALQUIER PRODUCTO, NO  
Necesidades de refrigeración: NO  
Instrucciones para su conservación: GUARDESE EN UN LUGAR FRESCO Y SECO  
Clave de producto SAT: 51191900  
Unidad de medida SAT: CTG

## INFORMACION NUTRIMENTAL

Información nutrimental por porción:

Supplement Facts Información Nutrimental		
Serving Size: 2 Spoonfuls (0,71oz.) / Por Porción: 2 Cucharadas (20g) Servings per container: / Porciones por caja: 25		
Product Producto	VITACREATINA Por 100g Por 100g	Per 100g Por Porción
Calories / Contenido Energético kJ (kcal)	3 380,56 (818,07)	81,13 (19,63)
Proteins g / Proteínas g	27,05	0,65
Fats (Lipids) g 0.0 g of which saturated fat Grasas (Lípidos) g de las cuales 0,0 g de grasa saturada	76,99	1,85
Carbohydrates (Hydrates of Carbon) g of which 0.00 g sugars Carbohidratos (Hidratos de Carbono) g de los cuales 0,00g de azúcares	4,24	0,10
Dietary Fiber g / Fibra dietética g	0,00	0,00
Sodium / Sodio	9,10	0,22

# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL PRODUCTO TERMINADO

## Envase Primario

Descripción:	FRASCO
Dimensiones del envase:	
Alto:	15 CM
Ancho:	9 CM
Largo:	9 CM
Peso:	0.076 G
Número de rosca de la tapa:	R-89
Material del envase:	POLIETILENO
Color del envase:	NEGRO
Color de la tapa:	ORO
Otros componentes:	NO APLICA
Arte de la etiqueta:	



## Envase Secundario

Descripción:	NO APLICA
Dimensiones del envase:	
Alto:	NO APLICA
Ancho:	NO APLICA
Largo:	NO APLICA
Peso:	NO APLICA
Material del envase:	NO APLICA
Especificaciones del holograma:	HOLOGRAMA DE 15 MM TECNO BOTANICA



Peso unitario del producto terminado en gramos: 0.626 G

## Empaque colectivo

Cantidad de piezas por empaque colectivo:	30 PZ
Descripción del empaque colectivo:	CAJA TIPO HUEVO CORRUGADA
Alto:	34.5 CM
Ancho:	30.5 CM
Largo:	59.5 CM
Peso:	0.975 G
Arte del empaque:	NO APLICA
Material del envase:	CARTON CORRUGADO
Peso total del empaque colectivo lleno del producto:	19.760 KG

## **INGREDIENTES**

---

Ingredientes:

CREATINA MONOHIDRATE

VITAMINA C

COMPLEJO B

FOSFATO MAGNESIO

FOSFATO DE POTASIO

FOSFATO DE SODIO

TAURINA

DEXTROSA

ÁCIDO CÍTRICO

TORONJA DESHIDRATADA EN POLVO (Citrus x paradisi  
Macfad)

Información de los principales ingredientes:

La fatiga deportiva es considerada como el estado en el que el deportista no puede mantener el nivel de rendimiento o entrenamiento esperado. Es una situación usual y a veces necesaria dentro de la práctica deportiva para llegar al alto rendimiento.

Sin embargo, por la complejidad de los mecanismos que la producen y debido a la gran variedad de factores que pueden influir en la fatiga deportiva, es todavía escaso el conocimiento que se tiene sobre este tema. En el campo del entrenamiento deportivo, una incorrecta planificación de las situaciones de fatiga, lleva a grandes errores y a grandes disminuciones en el rendimiento. Es pues un área de gran interés para la profundización en los conocimientos relacionados con el alto rendimiento deportivo y para prevenir problemas de salud.

La fatiga más habitual cuando salimos a rodar con nuestra bicicleta es la que tiene lugar cuando llevamos rodando 2 o 3 horas a un ritmo interesante; ese típico momento en que llegamos a una subida importante y, simplemente, no somos capaces de subirla y tenemos que echar un pie a tierra.

En este caso, nos encontramos ante una fatiga producida por una falta de combustible en nuestro organismo. El glucógeno muscular necesario para hacer funcionar nuestros músculos a pleno rendimiento está bajo mínimos en nuestro organismo y sus efectos aparecen en forma de fatiga muscular.

Las vitaminas del “COMPLEJO B” son imprescindibles para el correcto metabolismo de los macronutrientes, y particularmente, dentro del plano deportivo, permiten convertir los carbohidratos en glucosa y la glucosa en energía. Al ser solubles en agua, las vitaminas del complejo B se destruyen con facilidad en la preparación de los alimentos.

Los estudios apuntan a que la mayor parte de atletas son capaces de alcanzar las dosis recomendadas de vitaminas y minerales en su alimentación diaria.

No obstante hay grupos que están en riesgo de no llegar a las cantidades diarias recomendadas. Los atletas que quieren perder peso y que restringen el consumo de alimentos durante períodos largos. Los atletas que no tienen una dieta variada y que prefieren los alimentos con baja densidad en nutrientes.

En ocasiones para los atletas con riesgo pueda bastar con tomar complejos vitamínicos para suplir las carencias, aunque nuestro consejo para evitar estos riesgos, es buscar asesoramiento nutricional de un dietista-nutricionista experto en nutrición deportiva.

Cuando se entrena con pesas se ingiere gran cantidad de alimentos ricos en carbohidratos, por lo que si se tiene una ingesta adecuada de estas vitaminas se garantizará que la pasta, arroz, avena, pan integral y frutas ricas también en carbohidratos sean utilizadas y transformadas adecuadamente en energía.

Además de implicarse en el aumento de los niveles energéticos, esta vitamina fortalece el sistema nervioso, cardiovascular e inmunológico (ayuda a aliviar alergias e interfiere con la formación de glóbulos rojos).

(Fuente: <https://www.nutriresponse.com/blog/vitaminas-del-grupo-b-deporte/>)