

CLAVE DEL PRODUCTO: 7103

GENERALIDADES

Comercializador: Tecnobotánica de México

Tipo de documento: Ficha técnica

Fecha de elaboración del documento: 2018-11-23

Imagen del producto:



Clave del producto: 7103

Número de código de barras del producto: 7501600171037

Denominación del producto: CREATINA MONOHIDRATE Y COENZIMA Q10

Marca: FORTICREATINA ®

Fabricante: TECNO VITAL NUTRICION, SA DE CV

Categoría del producto: NUTRICION- DEPORTIVA Y SUS SUPLEMENTOS

Contenido neto: 500 grs.

Unidad de medida: 19,40 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	FORTICREATINA	Per 100g Por 100g
		Amount per Serving 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	76,99	1,85
de las cuales 0,0 g de grasa saturada		
Carbohydrates (Hydrates of Carbon) g		
of which 0.00 g sugars		
Carbohidratos (Hidratos de Carbono) g	4,24	0,10
de los cuales 0,00g de azúcares		
Dietary Fiber g / Fibra dietética g	0,00	0,00
Sodium / Sodio	9,10	0,22

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL PRODUCTO TERMINADO

Envase Primario		Envase Secundario	
Descripción:	FRASCO	Descripción:	NO APLICA
Dimensiones del envase:		Dimensiones del envase:	
Alto:	15 CM	Alto:	NO APLICA
Ancho:	9 CM	Ancho:	NO APLICA
Largo:	9 CM	Largo:	NO APLICA
Peso:	0.076 G	Peso:	NO APLICA
Número de rosca de la tapa:	R-89		
Material del envase:	POLIETILENO	Material del envase:	NO APLICA
Color del envase:	NEGRO	Especificaciones del holograma:	HOLOGRAMA DE 15 MM TECNO BOTANICA
Color de la tapa:	ORO		
Otros componentes:	NO APLICA		
Arte de la etiqueta:			



Peso unitario del producto terminado en gramos: 0.626 G

Empaque colectivo

Cantidad de piezas por empaque colectivo:	54 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 MONOHIDRATADA

COENZIMA Q10

FOSFATO DE MAGNESIO

FOSFATO DE POTASIO

FOSFATO DE SODIO

TAURINA

DEXTROSA

ÁCIDO CITRICO

LIMÓN DESHIDRATADO EN POLVO (Citrus lemon (L.) Burman)

Información de los principales ingredientes:

Si se quiere comprender cómo funciona el crecimiento de la masa muscular, la anatomía es un buen sitio por donde empezar. Cada músculo del cuerpo se compone de muchas fibras, como cuerdas hechas de distintos materiales.

Cuando estas cuerdas trabajan juntas como equipo, la fuerza aumenta sin causar cambios físicos visibles. En otras palabras, la coordinación entre las fibras mejora con la repetición de ejercicios. Durante el

entrenamiento de fuerza, el cuerpo piensa: "Este entrenamiento ha sido duro. Tengo que encontrar una forma de hacerlo más fácil la próxima vez".

El cuerpo entonces repara las mini lesiones causadas por el entrenamiento y al mismo tiempo añade más tejido para la próxima sesión. Si se va aumentando el rendimiento del entrenamiento y se sigue dando más de la persona, el cuerpo tendrá que continuar adaptándose para los nuevos estímulos. Podríamos decir que los músculos crecen justo después del entreno para ponerse a salvo y estar listos para la próxima vez.

Otra cosa importante es que el número de fibras musculares en el cuerpo se determina al nacer. Así que el entrenamiento no aumenta el número de fibras, sino su grosor y forma.

La "CREATINA" es un compuesto que se obtiene mediante el consumo de carne y pescado y que puede ser sintetizada de forma natural por el organismo en el hígado, riñón y páncreas utilizando tres aminoácidos: arginina, glicina y metionina.

La mayor parte de creatina producida por nuestro cuerpo se almacena en los músculos y es transportada hacia estos y otros tejidos a través de la sangre: Concentración de creatina en músculos: 95 % y concentración de creatina en el corazón, la retina y el cerebro: 5 %.

La creatina libre es el origen de la fosfocreatina, una fuente de energía de reserva para las células que contribuye a la reposición y producción de ATP a partir de ADP después del ejercicio físico.

El ATP es la principal fuente de energía para la mayoría de las funciones celulares, incluyendo la síntesis de macromoléculas como el ADN, el ARN y las proteínas, así como el transporte de macromoléculas a través de las membranas celulares.

Por un lado, la creatina garantiza el mantenimiento de unos niveles estables de fosfocreatina que, como ya he explicado, es esencial para la rápida recuperación del ATP en ejercicios de intensidad elevada y levantamiento de peso.

Por otro lado, ingerir creatina te ayuda a desarrollar y aumentar la masa muscular de diversas maneras: Incrementa los niveles de hormonas anabólicas, como el IGF-1 (factor de crecimiento insulínico tipo 1), hormonas encargadas del aumento del volumen de los músculos.

Aumenta la hidratación celular, la cual está relacionada con una mayor respuesta hipertrófica (aumento de masa muscular) durante los entrenamientos de resistencia. Posee propiedades anticatabólicas, es decir, previene la pérdida de masa muscular al reducir la descomposición de proteínas y la oxidación de leucina. Reduce los niveles de miostatina, una proteína que dificulta el correcto desarrollo y crecimiento de los músculos.

(Fuente: <https://nutricionsinmas.com/para-que-sirve-la-creatina/>)