



# GLUTAMINA CIBELES

TECNOLOGÍA  
**AJINOMOTO**



**GLUTAMINA CIBELES CONTRIBUYE A LA REPARACIÓN DE LAS CÉLULAS MUSCULARES DESPUÉS DEL EJERCICIO. APOYA LA SALUD DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y DIGESTIVO DESPUÉS DE PERÍODOS DE ESTRÉS FÍSICO. AYUDA A RESTAURAR LOS NIVELES PLASMÁTICOS DE GLUTAMINA QUE SE REDUCEN LUEGO DE ESFUERZOS FÍSICOS PROLONGADOS.**

## PRESENTACIÓN

Latas de 150g; sin sabor.

**COMPOSICIÓN: 100% L-Glutamina**

**TECNOLOGÍA  
AJINOMOTO**

## INDICACIONES

**Deportistas:** mejora la recuperación muscular, reduce el dolor muscular post-esfuerzo, previene la pérdida de masa magra en entrenamientos intensos.

**Salud digestiva:** mejora la integridad de la mucosa intestinal, disminuye la permeabilidad de la barrera intestinal, colaborando en el tratamiento de los síntomas del intestino irritable.

**Cicatrización y Sistema Inmunológico:** apoya el proceso de cicatrización de heridas y quemaduras. Es un nutriente reforzador del sistema inmunológico fundamentalmente en situaciones de estrés físico.

## MODO DE USO



## POSOLOGÍA

La dosis recomendada de glutamina oscila entre 5 y 10 gramos por día.

## MODO DE PREPARACIÓN

Agregar 1 medida dosificadora con copete a cualquier bebida de su agrado, puede ser consumido en cualquier momento del día.



**SIN  
GLUTEN**

**APTO PARA CELIACOS  
LIBRE DE LACTOSA  
Y COLESTEROL**

**CIBELES  
NUTRITION**

## ¿Qué es la Glutamina?

### Principales funciones y por qué suplementar en ocasiones especiales.

La glutamina es un aminoácido presente en todas las proteínas, incluyendo proteínas corporales y alimentos proteicos tanto de origen animal como vegetal. Puede ser sintetizado en el organismo por lo que se clasifica dentro de los aminoácidos no esenciales pero con una característica muy especial, por sus múltiples funciones en el organismo, **en situaciones de alta demanda se le considera un aminoácido condicionalmente esencial.**

Cumple un rol central en el desarrollo y mantenimiento del sistema inmunológico, en la recuperación muscular post ejercicio, es el combustible preferente del enterocito, mantiene la salud intestinal y fundamentalmente permite el equilibrio del nitrógeno corporal recibiendo o cediendo este elemento para regular diferentes funciones.

Su importancia radica, entre otras funciones, en constituir una verdadera familia metabólica, glutamina, ácido glutámico y glutamato que se transforman continuamente entre sí en el organismo para cumplir funciones fisiológicas fundamentales. En las proteínas, el ácido glutámico es la forma química del sistema, se ioniza a glutamato como forma activa en el organismo y es el principal neurotransmisor excitador del cerebro. Capturando amonio se transforma en glutamina, una molécula neutra no tóxica y fundamental para el transporte de nitrógeno entre los órganos para la síntesis proteica y la reserva de glutamato.

Todas estas transformaciones son parte del metabolismo de la glutamina y ocurren sobre todo en hígado, músculo, cerebro e intestino sitios donde la glutamina y sus derivados cumplen un rol fundamental.

**En el enterocito:** es el principal combustible, mucho más importante que la glucosa, mantiene la integridad de la mucosa intestinal, las uniones estrechas de defensa de las células intestinales y por ende la función de "barrera" intestinal.

**En el músculo esquelético:** es el **principal depósito, productor y liberador de glutamina** hacia la circulación. Constituye el mayor reservorio de glutamina y se libera en situaciones especiales de alta

demanda como en sepsis, trauma, cirugía mayor, para dar soporte a sistemas que necesitan de una rápida respuesta celular como el sistema inmune, el intestino o el hígado. Son situaciones donde adquiere su característica de condicionalmente esencial. Especialmente en el sistema inmune donde actúa para sostener la alta proliferación celular, la producción de citoquinas y la función de fagocitosis, razón por la que se la ha llamado "combustible inmunológico".

**En el cerebro** actúa como receptor de amonio y lo detoxifica aunque esta acción no ha demostrado ser útil en los casos de encefalopatía hepática dado la alta producción de amonio.

Y por último **cumple un rol en el sistema antioxidante**, ya que aunque no tiene per se efecto antioxidante, integra el Glutatión (GSH), principal antioxidante celular formado por 3 aminoácidos, Glutamato, Cisteína y Glicina. Estos tres componentes detoxifican peróxidos a través de la glutatión peroxidasa y tienen alta demanda en situaciones de estrés oxidativo que van desde lo fisiológico como el ejercicio intenso a situaciones metabólicas como la obesidad o situaciones clínicas complejas como sepsis, trauma, cirugía, cáncer, donde hay aumento de radicales libres y mayor consumo de glutatión. Si falta glutamina hay disminución de la capacidad antioxidante por carencia de uno de los componentes claves para la síntesis de glutatión.

**En la línea nutricional de Cibeles** desde su inicio se le ha prestado especial atención al aporte de glutamina, ya que no todas las fuentes de proteína contienen altas concentraciones de éste aminoácido, siendo la molécula de caseinato la que lo aporta en mayor concentración. Por ello el Caseinato de Calcio es uno de los componentes claves de la línea de suplementos con proteínas de origen animal.

**Existen diferentes situaciones clínicas y fisiológicas donde la cantidad de glutamina necesaria no puede ser cubierta en su totalidad con el aporte de la dieta y necesita un aporte adicional.**

**El suplemento L Glutamina Cibeles** es de gran utilidad para cubrir las necesidades aumentadas de glutamina en situaciones de estrés metabólico y colaborar a restaurar niveles plasmáticos de glutamina tras esfuerzos físicos prolongados.



Elaborado por Cía. Cibeles S.A.



Ruta 74, km 26, Suárez, Canelones - Uruguay  
Tel: 2209 1001

nutricion@cibeles.com.uy  
www.cibeles.com.uy

Cibeles Nutrition @CibelesNutrition cn\_uy