

## *Importante*

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con la Citrulina Malato en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Guerrero S. Suplementación con citrulina malato: ¿qué dice la ciencia? [Internet]. España: Fitgeneration: ©2023. [Consultado 9 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/suplementacion-con-citrulina-malato-que-dice-la-ciencia/>

2. Gil de Antuñano NP, Manonelles Marqueta P, Blasco Redondo R, Contreras Fernández C, Franco Bonafonte L, Gaztañaga Aurrekoetxea T, Manuz González B, Teresa Galvan C, Valle Soto M, et al. Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte -2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Arch Med Deporte. 2019 [Consultado 9 de noviembre de 2023]; 36 (Supl. 1): 7-83.

3. Colomer J. Citrulina malato: propiedades y posibles beneficios en el rendimiento [Internet]. España: HSN Store: ©2023. [Consultado 9 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hsnstore.com/blog/suplementos/rendimiento-deportivo/citrulina-malato-que-es-propiedades-beneficios-dosis/>

# ¿Por qué es conocida?



Se utiliza comúnmente para mejorar el rendimiento físico

La citrulina malato, también conocida simplemente por citrulina, es un aminoácido no esencial producido en el hígado y el intestino y también se puede encontrar en alimentos como la sandía.

Es un aminoácido importante para el ciclo de la urea, que ayuda al cuerpo a deshacerse de sustancias nocivas como el amoníaco. En el cuerpo, la citrulina se transforma en un aminoácido diferente llamado L-arginina.

Esto a su vez se convierte en una sustancia química llamada óxido nítrico que actúa como vasodilatador.

# Dosis recomendada

Se recomienda tomar entre 6 y 8g diarios de citrulina malato 30 min o 1 hora antes de realizar el esfuerzo físico



# Posible efecto secundario



Malestar estomacal

# Deportes en los que sería interesante utilizarla



Crossfit



Halterofilia

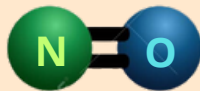
# Efectos



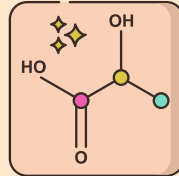
Aumento de la fuerza máxima



Potenciador del rendimiento



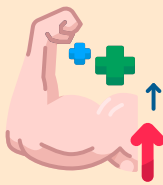
Precursor del óxido nítrico



Amortigua la acción del lactato



Retrasa la fatiga



Contribuye a la recuperación muscular



Disminuye el dolor físico

Actualmente hay muy poca evidencia científica que apoye el uso de la citrulina para aumentar el rendimiento físico

# ¿Es recomendable?

Se necesita investigación adicional para determinar los efectos de la suplementación con L-citrulina malato.

Hay evidencias de que funciona mejor en sujetos no entrenados