

## Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con el CLA 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. ¿Qué es el CLA y para qué sirve? [Internet]. España: Fitgeneration; ©2023. [Consultado 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/que-es-el-cla-y-para-que-sirve/>

2. NutrSport Blog. CLA: reduce tu grasa corporal [Internet]. España: Nutrisport; ©2023. [Publicado 27 de marzo de 2019 ; Consultado 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://nutrisport.es/blog/cla-reduce-tu-grasa-corporal/>

3. Sánchez C. CLA: describe cómo podría actuar en el organismo [Internet]. España: HSN Store; ©2023. [Consultado 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hsnstore.com/blog/suplementos/perder-peso-grasa/cla/>

4. Baena A. Cómo tomar CLA o ácido linoleico conjugado [Internet]. España: Bulevip; ©2023. [Publicado 10 de septiembre de 2019 ; Consultado 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://bulevip.com/blog/como-tomar-cla/#:~:text=Contraindicaciones%20y%20efectos%20secundarios%20CLA,-El%20CLA%20es&text=S%C3%AD%20se%20desaconseja%20el%20consumo,tomando%20cualquier%20tipo%20de%20medicamento.>

## ¿Por qué es conocido?

Se utiliza comúnmente para la pérdida de grasa



El ácido linoleico conjugado (CLA) es un **ácido graso omega-6** que se encuentra naturalmente en los productos lácteos y la **carne de res**, especialmente en aquellos que se alimentan con pasto.

La cantidad de CLA en la carne de res y los productos lácteos actuales ha disminuido considerablemente debido a los cambios en la ganadería y su dieta.

Debido a esto, los científicos exploraron formas de sintetizar CLA a partir de otras fuentes en el laboratorio, como el **aceite de girasol** o de **cártamo**.

El CLA es popular en las comunidades atléticas y de culturismo

## Efectos



Pérdida de peso



Regula el azúcar en sangre



Maximiza la salud inmunológica

## Dosis recomendada

Se recomienda tomar 3,2g de CLA a lo largo del día en diferentes tomas.



## Posibles efectos secundarios

No se han descubiertos efectos secundarios en la toma de CLA, aunque puede ser que si se pasa la dosis recomendada haya un aumento de triglicéridos.

## No tomar en caso de



Embarazo



Lactancia



Si toma algún tipo de medicamento

## ¿Es recomendable?

Con la gran contradictoria que hay en las diferentes investigaciones acerca de los efectos del CLA, se necesita muchísima más investigación para poder recomendar tomar este producto.



En todas las investigaciones hay controversia entre los efectos reales del CLA. En algunas si surge efecto y en otras no.

