

# Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con el concentrado de cereza ácida (tart cherry) en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larson-Mayer DE, Peeling P, Phillips SM, Rawson ES, Walsh NP, et al. IOC Consensus Statement: dietary supplements and the high-performance athlete. IJSNEM [Internet]. 2018 [Consultado 12 de noviembre de 2023]; 28: 104-125. Disponible en: <http://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0020>

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 12 de noviembre de 2023]; 36 (Supl. 1): 7-83.

3. Guerrero S. ¿Qué es la Tart Cherry y para qué sirve? [Internet]. España: Fitgeneration; ©2023. [Consultado 12 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/tart-cherry/>

4. Martínez Lluch J. Concentrado de cereza ácida: el suplemento natural para una recuperación efectiva [Internet]. España: Muscularstore. [Consultado 12 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.muscularstore.es/blog/suplementacion/concentrado-de-cereza-acida-el-suplemento-natural-para-una-recuperacion-efectiva%EF%BF%BC/>

## ¿Por qué es conocido?

Se utiliza comúnmente para la recuperación muscular



El jugo de cereza ácida también conocido como **tart cherry** se elabora a partir de cerezas de Montmorency también conocidas como guindas.

Cuando se consume con regularidad promueve grandes beneficios gracias a la abundancia de antioxidantes y otros compuestos beneficiosos de la fruta.

Entre los compuestos podemos destacar : proantocianidinas, antocianinas, flavonoles, melatonina y triptófano

## Dosis recomendada

Las dosis son orientativas. Por lo general se suele recomendar tomar 30ml de concentrado dos veces al día durante 4-5 días antes de un evento deportivo y para la recuperación muscular igual 2-3 días después del evento.

Para mejorar la resistencia al ejercicio se ha observado que se puede tomar todos los días.

Se aconseja mirar las indicaciones del producto que compre, ya que dependiendo de la cantidad de concentrado variará.



## Posibles efectos secundarios



Malestar gastrointestinal



Alergias

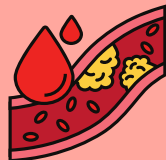
## Efectos



Mejora la salud del corazón



Reduce la presión arterial



Disminuye el colesterol LDL



Mejora la calidad del sueño



Embarazo



Lactancia



Problemas renales



Problemas gastrointestinales



Si toma medicamentos anticoagulantes o para la presión arterial



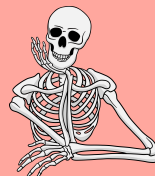
Mejora la salud cognitiva



Agiliza la recuperación muscular



Aumenta la resistencia al ejercicio



Protege la salud ósea y reduce los síntomas de artritis

## ¿Es recomendable?

Con respecto a todos los beneficios que proporciona el concentrado de cereza ácida es un producto totalmente recomendado, sobre todo para la recuperación muscular y el aumento de la resistencia al ejercicio.

