



CLA



NutraSien100
Nutrición y Alimentación Integral

CLA

(Ácido Linoléico Conjugado)



El CLA o ácido linoleico conjugado es un tipo de ácido graso esencial, es decir, el cuerpo no es capaz de sintetizarlo y debe ser ingerido a través de los alimentos. Los ácidos grasos esenciales son principalmente de dos tipos, los conocidos: omega 3 y omega 6. El CLA es una subcategoría de los ácidos grasos omega 6. Es un ácido graso poliinsaturado linoleico y se le denomina conjugado debido a sus enlaces estructurales simples y dobles. Es un tipo de grasa trans de origen natural.

Beneficios

Pérdida de peso. es capaz de aumentar la tasa metabólica y disminuir la actividad de la lipoproteína lipasa (enzima que descompone las moléculas de grasa ingerida y la transporta a los almacenes corporales).

Aumento de masa muscular y reducción de masa grasa. Algunos estudios a corto y largo

plazo muestran que una dosis de CLA en adultos sanos y obesos, sedentarios y que hacen ejercicio ayudan a reducir la masa grasa y aumentar la masa corporal magra.

Por el contrario, en otro estudio donde los individuos participantes en el estudio realizaban entrenamiento de resistencia, se estudió si mejoraba tras la suplementación la masa corporal total, la masa libre de grasa, el porcentaje de grasa corporal, la masa ósea, y la fuerza

CLA

Beneficios

Mejora la función inmune. En un estudio no cruzado en el que consumió CLA, un 62% de los sujetos mostraron una respuesta más elevada de anticuerpos protectores.



¿En qué alimentos se encuentra?

Los alimentos que contienen mayor contenido de CLA son las carnes y los productos lácteos, siendo las fuentes principales: ternera, cerdo, pollo, cordero, leche de vaca, queso cheddar, queso cottage.

Nutrasien100. Te brinda las mejores opciones para lograr tu objetivo, con una presentación en aceite y otra vegana (para quienes llevan un estilo de vida vegano o vegetariano)

