

# GLUTAMINA

## Lo que debes saber

### ¿Qué es?

Aminoácido condicionalmente esencial, abundante en plasma y músculo

### Requerimientos

Suplementación:  
5–15 mg/día

### Funciones

Sostiene inmunidad, barrera intestinal y recuperación muscular

### Fuentes

Carne, pescado, huevo, lácteos, legumbres, frutos secos y tofu

### Suplementación

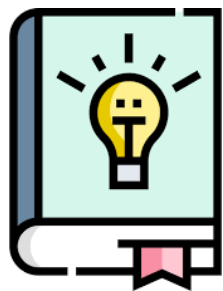
L-Glutamina

### Interacciones

Precaución con inmunosupresores y en insuficiencia renal/hepática

Para saber más, continúa leyendo...

# GLUTAMINA



## ¿Qué es?

- Aminoácido condicionalmente esencial, en situaciones de estrés metabólico (infecciones, ejercicio intenso..) la demanda supera a la producción.
- Es el aminoácido más abundante en plasma y músculo esquelético.



## ¿Cuáles son sus requerimientos

- Sin ingesta diaria establecida.
- Suplementación habitual: 5-15 mg/día



# GLUTAMINA

## Funciones

- Combustible de células inmunes.
- Barrera intestinal: reduce permeabilidad intestinal
- Preserva masa muscular y activa Vía mTORC1
- Síntesis de glutatión: antioxidante intracelular



## Suplementación

- Tomar con estómago vacío o entre comidas.
- Efectos en barrera intestinal se observan tras 2-4 semanas.

# GLUTAMINA

## Fuentes alimentarias



- Proteína animal (fuente más rica): carne de vaca, pollo, pescado (salmón, atún), huevo y lácteos.
- Proteína vegetal: legumbres, tofu y frutos secos.
- Glutamina se degrada con el calor, alimentos crudos o poco procesados conservan mejor su contenido.



## Interacciones

- Precaución con inmunosupresores.
- Precaución en Insuficiencia renal o hepática grave.

# GLUTAMINA



## Fuentes bibliográficas

- Negro M, Crisafulli O, D'Antona G. Effects of essential amino acid (EAA) and glutamine supplementation on skeletal muscle wasting in acute, subacute, and postacute conditions. Clin Nutr ESPEN. 1 de agosto de 2024;62:224-33. doi:10.1016/j.CLNESP.2024.05.023 PubMed PMID: 38843393.
- Arribas-López E, Zand N, Ojo O, Snowden MJ, Kochhar T. The Effect of Amino Acids on Wound Healing: A Systematic Review and Meta-Analysis on Arginine and Glutamine. Nutrients 2021, Vol 13, Page 2498. 22 de julio de 2021;13(8):2498. doi:10.3390/NU13082498 PubMed PMID: 34444657.
- Cruzat V, Rogero MM, Keane KN, Curi R, Newsholme P. Glutamine: Metabolism and Immune Function, Supplementation and Clinical Translation. Nutrients 2018, Vol 10, Page 1564. 23 de octubre de 2018;10(11):1564. doi:10.3390/NU10111564 PubMed PMID: 30360490.
- Abbasi F, Haghghat Lari MM, Khosravi GR, Mansouri E, Payandeh N, Milajerdi A. A systematic review and meta-analysis of clinical trials on the effects of glutamine supplementation on gut permeability in adults. Amino Acids 2024 56:1. 13 de octubre de 2024;56(1):60-. doi:10.1007/S00726-024-03420-7 PubMed PMID: 39397201.

José Manuel Santana de Miguel

COF Valladolid

# ¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



**Dale like**



**Comparte**



**Guárdalo**



**Comenta**

  
Concyl  
Consejo de Colegios  
Profesionales de Farmacéuticos  
de Castilla y León