

FICHAS DE INFORMACIÓN TÉCNICA

CREATINA MONOHIDRATO

Formula Molecular:	C ₄ H ₉ N ₃ O ₂ ·H ₂ O
Peso Molecular:	149,13
Datos Físico-Químicos:	Polvo cristalino blanco. Soluble en agua y en disoluciones diluidas de ácidos minerales, poco soluble en etanol al 96%, insoluble en cloroformo.
Propiedades y usos:	La creatina es una sustancia endógena del organismo que se encuentra principalmente en forma de fosfato en el músculo esquelético, constituyendo una fuente energética de reserva. Se utiliza en trastornos metabólicos y como suplemento dietético. En este último caso, se emplea sola o combinada con los aminoácidos BCAA como sustrato energético para atletas.
Dosificación:	Vía oral, habitualmente a la dosis de 10 – 20 g/día de creatina.
Conservación:	En envases bien cerrados. PROTEGER DE LA LUZ.
Ejemplos de formulación:	Sobres de creatina Creatina 5 g en 60 sobres monodosis Cápsulas de creatina y aminoácidos BCAA Creatina 500 mg Leucina 200 mg Isoleucina 100 mg Valina 100 mg Excipiente para cápsulas c.s.
Bibliografía:	- Martindale, <i>Guía completa de consulta farmacoterapéutica</i> , 1ª ed. (2003). - <i>The Merck Index</i> , 13ª ed. (2001). - <i>Formulario médico farmacéutico</i> , PharmaBooks, 2010.