



Mira el video

## La L-carnitina



### Descripción general

Este es un aminoácido que nuestro cuerpo necesita para estar sano. Los aminoácidos son los componentes principales de la proteína, y la proteína se encuentra en todas nuestras células. La L-carnitina interviene en la producción de energía y en otros procesos corporales.

### ¿Cómo se obtiene?

¿Cómo obtenemos la L-carnitina? Nuestro cuerpo la produce. Pero también la obtenemos de otras fuentes. La carne, en particular la carne roja, el pescado, las aves de corral y la leche son todas excelentes fuentes.

### Beneficios para la salud

¿Qué beneficios aporta la L-carnitina? Bueno, todavía estamos investigando sus efectos en el cuerpo. Intentamos averiguar si puede ayudar a mejorar aspectos como el rendimiento deportivo o la agudeza mental. Se necesitan más estudios.

### Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña la L-carnitina en su salud, hable con su médico.