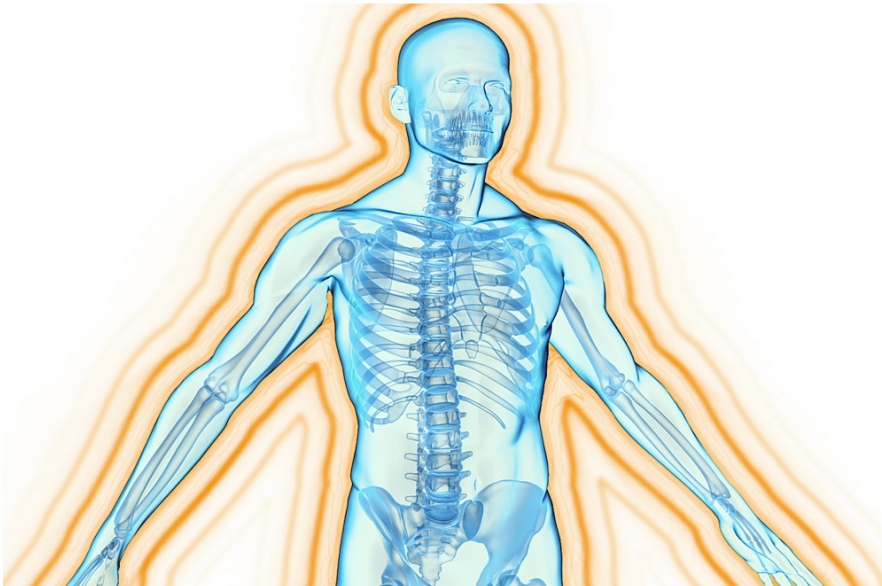
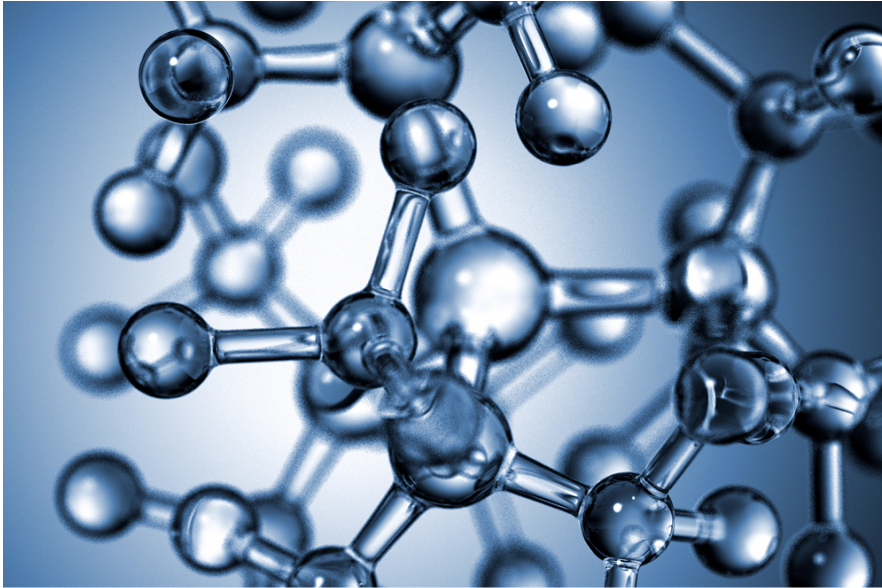




La L-glutamina



Descripción general

Este es un aminoácido que nuestro cuerpo necesita para estar sano. Los aminoácidos son los componentes básicos de la proteína, y la proteína se encuentra en todas nuestras células. La L-glutamina juega un papel en la digestión, en la salud del sistema inmunitario y en otros procesos corporales.

¿Cómo se obtiene?

¿Cómo obtenemos la L- glutamina? Nuestro cuerpo la produce. Pero también la obtenemos de otras fuentes. Se encuentra en muchos alimentos ricos en proteínas, como el pescado, la carne y los frutos secos. Está en los productos lácteos, la soja y los frijoles. También se puede obtener consumiendo cereales integrales.

Beneficios para la salud

¿Qué beneficios aporta? La L-glutamina refuerza el sistema inmunitario. Protege el revestimiento del tracto digestivo. También ayuda al cuerpo a eliminar el amoníaco (un producto de desecho que se produce durante la digestión). Todavía estamos aprendiendo sobre todo lo que la L-glutamina hace por usted. Se necesitan más estudios.

Conclusión

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