

# COLÁGENO

Es una proteína cuya función es mantener unidas las diferentes estructuras del tejido conectivo del organismo, como tendones, ligamentos, músculos, piel, huesos, cartílagos, tejido hematológico, adiposo y órganos. Otorga capacidad de firmeza, elasticidad, y cohesión a través de la formación de fibras estructurales.



Firmeza,  
elasticidad,  
y cohesión.

## COMPOSICIÓN DEL COLÁGENO

El colágeno se caracteriza por poseer una alta concentración de tres aminoácidos

- Glicina
- Prolina
- Hidroxiprolina

Según el Instituto Australiano del Deporte (AIS), el colágeno se categoriza en el GRUPO B, por lo que el apoyo científico es emergente y merece más investigación para comprobar sus beneficios. Sin embargo, de acuerdo a 2 revisiones sistemáticas

se concluyó que el colágeno es beneficioso para mejorar la funcionalidad y reducir el dolor articular. Además, demostró mejoras en la composición, la fuerza, la recuperación muscular y la proliferación de células de crecimiento del cartílago. También, la revisión arrojó una fuerte evidencia en dosis de 5-15 g/día para la mejora del dolor articular y la funcionalidad. Por otra parte, la presencia de Vitamina C demostró una mejora significativa en la tasa de absorción.



Otra investigación reciente, evaluó el efecto de la suplementación con colágeno hidrolizado sobre los cambios en las propiedades mecánicas del tendón rotuliano, después de 10 semanas de entrenamiento de fútbol femenino y se concluyó que las jugadoras que consumieron colágeno, aumentaron la rigidez del tendón rotuliano y el módulo de Young (módulo de elasticidad longitudinal).

Según la evidencia, la suplementación con péptidos de colágeno, junto con el ejercicio, colabora en el aumento de la densidad mineral ósea, interviene en la recuperación muscular y reduce el dolor articular.

## RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

Suplementación

**5-15** g/día

de colágeno  
hidrolizado  
otorga efecto  
protector articular

Se sugiere el consumo durante 90 días para obtener beneficios favorables.



**Magnesio:** contribuye al correcto funcionamiento óseo y muscular.



**Cúrcuma:** actúa como antiinflamatorio natural.



**Acido Hialurónico:** colabora con la lubricación entre los huesos que componen las articulaciones.



**Vitamina C:** junto al consumo de colágeno demostró una mejora significativa en la tasa de absorción.

**10 gr de colágeno por porción**

**Perfil Típico de Aminoácidos / 100g proteína**

**AMINOÁCIDOS**

**ESENCIALES**

**NO ESENCIALES**

ISOLEUCINA	1,5g	ALANINA	8,1g
LEUCINA	2,9g	ARGININA	8,4g
VALINA	2,4g	AC. ASPARTICO	6,6g
HISTIDINA	0,8g	CISTEINA	-
LISINA	3,4g	ÁCIDO GLUTAMICO	12,4g
METIONINA	0,6g	GLICINA	20,6g
FENILALANINA	2,1g	PROLINA	11,5g
TREONINA	1,9g	SERINA	3,4g
TRIPTOFANO	-	TIROSINA	0,5g

BCAA / TAA	17,9%
EAA / TAA	7,8%

BCAA / PORCIÓN	0,7g
EAA / PORCIÓN	1,5g

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Porción: aprox. 13,54 g (1 scoop bien colmado)  
Porciones por envase: 30

	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	40 kcal = 167 kJ	2
Carbohidratos, de los cuales	0 g	0
Azúcares totales	0 g	-
Azúcares añadidos	0 g	-
Proteínas	10 g	18
Grasas Totales	0 g	0
Grasas Saturadas	0 g	0
Grasas Trans	0 g	-
Fibra Alimentaria	0 g	0
Sodio	61 mg	3
Vitamina C	500 mg	1111
Magnesio	150 mg	58 (19 - 65 años) 65 (> 65 años)
Cúrcuma	150 mg	-
Ac. Hialurónico	10 mg	-

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



Material exclusivo para profesionales de la salud.



**PROVEEDOR OFICIAL  
UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY**

 **AIS** Suplemento dietario GRUPO B según AIS (Instituto Australiano del Deporte).

**Referencias Bibliográficas**

Australian Sports Commission, & jurisdiction=Commonwealth of Australia. (2021). Group B. [https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements/group\\_b](https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements/group_b)

Khatrri, M., Naughton, R. J., Clifford, T., Harper, L. D., & Corr, L. (2021). The effects of collagen peptide supplementation on body composition, collagen synthesis, and recovery from joint injury and exercise: a systematic review. *Amino Acids*, 53(10), 1493-1506. <https://doi.org/10.1007/s00726-021-03072-x>

Porfirio, E., & Fanaro, G. B. (2016). Collagen supplementation as a complementary therapy for the prevention and treatment of osteoporosis and osteoarthritis: a systematic review. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, 19(1), 153-164. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2016.14145>

Lee J, Bridge JE, Clark DR, Stewart CE, Erskine RM. Collagen supplementation augments changes in patellar tendon properties in female soccer players. *Front Physiol* [Internet]. 2023;14:1089971. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fphys.2023.1089971>