

Preentrenos Estimulantes vs Quemadores de Grasa

	Preentreno Estimulante	Quemador de Grasa (Termogénico)
Qué son	Mezclas diseñadas para aumentar la energía, el enfoque y el rendimiento inmediatamente antes del ejercicio.	Productos formulados para incrementar el metabolismo basal y la termogénesis, con el objetivo de promover la pérdida de grasa
Ingredientes típicos	Cafeína (dosis altas, a menudo >300 mg), beta-alanina, citrulina malato, estimulantes no evaluados (ej: octodrina, DMHA).	Cafeína, p-sinefrina (naranja amarga), guaraná, yohimbina, extractos vegetales de eficacia no demostrada (ej: té verde, pimienta cayena).
Efectos secundarios principales	Taquicardia, hipertensión arterial, ansiedad, insomnio, cefalea, temblores y riesgo cardiovascular agudo.	Palpitaciones, hipertensión, arritmias, ansiedad, hipertermia (golpe de calor), irritabilidad y potencial daño hepático.
Riesgo de contaminación (anfetaminas/estimulantes)	ALTO. Alertas AESAN y RASFF * frecuentes por estimulantes sintéticos no declarados (isomethepteno, octodrina) y anfetaminas, todos dopantes y peligrosos.	MUY ALTO. Detectados de forma fraudulenta anabolizantes (SARM, esteroides) y estimulantes farmacológicos para potenciar efectos y crear dependencia.
Comentario de seguridad	Evitar sin certificación antidopaje (ej: Informed-Sport)**. La FDA y AESAN emiten alertas continuas. Alto riesgo de dopaje y eventos adversos graves.	Máxima precaución. La AEMPS y AESAN alertan específicamente sobre su adulteración. Relacionados con efectos hepáticos y cardiovasculares graves documentados.

*RASFF Window es una base de datos online de la Comisión Europea sobre la red de alerta de alimentos y piensos(Rapid Alert System for Food and Feed) (<https://webgate.ec.europa.eu/rasff-window/screen/search>)

** Informed-Sport / LGC. (s. f.). Informed-Sport: Información y búsqueda de suplementos certificados. <https://sport.wetestyoutrust.com/>