

FICHA TÉCNICA



PROTEÍNA DE GRILLO

SUPLEMENTO ALIMENTARIO PROTEÍNA DE GRILLO

PRESENTACIÓN: Bolsa con 800g, equivalente a 20 porciones aprox., scoop dosificadora incluida.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: Un scoop (40 g).

INDICACIONES: Suplemento alimenticio en polvo formulado y balanceado para uso preferentemente en pacientes con dieta y control de aumento de masa muscular.

COMPONENTES: Proteína de chícharo (*Pisum sativum*), proteína de arroz (*Oryza sativa*), proteína de hemp (*Cannabis sativa* ssp. *Sativa*), harina de grillo (*Acheta domesticus*), cocoa, saborizante, stevia (*Stevia rebaudiana*) y goma xantana.

Proteína de chícharo	Proteína de alto valor nutricional que contiene 25% de proteína, sus aminoácidos limitantes son la cisteína, metionina y triptófano. Sin embargo, tiene un contenido elevado de leucina, isoleucina y valina, conocidos como aminoácidos de cadena ramificada, de los cuales favorecen la síntesis de proteínas. Es una proteína de alta digestibilidad en un rango de 83-93%. Puede regular el metabolismo de lípidos, su consumo ocasiona una disminución en la concentración de colesterol hepático, en el contenido de lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) y un incremento en la excreción de sales biliares en heces. Promueve la ganancia de tejido muscular.
Proteína de arroz	Nutriente de alto valor biológico con todos los aminoácidos esenciales en su interior y con una buena puntuación en cuanto a digestibilidad. Ayuda a preservar la masa magra, evitando el catabolismo muscular. Consigue inducir una mayor saciedad. Este nutriente consigue retrasar la velocidad de la digestión, además de mejorar el proceso por medio de la actuación sobre la microbiota. También, conseguirá reducir el riesgo de estreñimiento y evitar el desarrollo de muchas patologías crónicas y complejas que afectan al tubo digestivo. Satisface los requerimientos proteicos, consiguen favorecer las adaptaciones en el tejido posteriores al esfuerzo, promocionando la hipertrofia y mejorando la disposición del músculo para la actividad en días sucesivos.
Proteína de hemp	Es apreciada por contener los 9 aminoácidos esenciales: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina. Además, es fuente de ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, incluido el ácido gamma linolénico (GLA), un omega 6 vinculado con beneficios para mejorar los síntomas de la artritis y el síndrome premenstrual. Es fácilmente digerible, entre el 91 y 98% esto porque contiene albúmina. Rica en fibra, lo que mejora los niveles de azúcar en sangre, permite mantener una flora intestinal sana. Es fuente de fósforo, magnesio, calcio, hierro, manganeso, zinc y cobre.

Harina de grillo	Posee minerales esenciales como hierro, calcio, magnesio, manganeso, cobre, selenio, zinc y fósforo. También contiene vitaminas como la B2, B12 y ácido fólico. El aspecto más destacable de esta harina, es su alto contenido en entomoproteínas, que son aquellas proteínas que provienen de los insectos. Se puede utilizar para conseguir un mayor aumento muscular, para lo cual se requiere un alto consumo de proteína. Ideal para deportista que esté en fase de aumento de energía y quema de grasa. Mejora de la memoria, aumenta la energía y un ofrece un mejor funcionamiento del sistema nervioso, gracias al alto nivel en vitamina B12 que presenta la harina de grillo.
Stevia	Edulcorante natural. 0% Calorías.
Cacao	Se le atribuyen propiedades saludables antioxidantes y antiinflamatorias. Rico en 3 potentes antioxidantes: polifenoles, flavanoles y catequinas, que actúan contra la oxidación y los radicales libres. Excelente fuente de vitaminas del grupo B minerales como el hierro, el magnesio y el zinc. Rico antioxidante que ayudan a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas y procesos de envejecimiento prematuro.

GENERALIDADES:

Proteína de chícharo: La Proteína de arroz integral, es un suplemento proteico de origen vegetal que aporta los 9 aminoácidos esenciales, es decir, es una proteína completa y de alto valor biológico. Esta proteína es una aliada a la hora de aumentar el rendimiento deportivo y es una ayuda esencial en las dietas de adelgazamiento y pérdida de peso. No contiene alérgenos, con lo cual es apta para aquellas personas que son intolerantes a la lactosa y el gluten. Tiene un alto contenido de glutamina, que es el aminoácido más recomendado para el tratamiento del Síndrome de Intestino Irritable. Este aminoácido está asociado a múltiples beneficios para la salud digestiva. Aporta mayor rendimiento y energía, mejora la permeabilidad intestinal, regula el colesterol, mejora el sistema inmune.

Proteína de arroz: La proteína de arroz es un nutriente de bastante buena calidad que puede ayudar a cubrir los requerimientos diarios de aminoácidos. A pesar de ser de origen vegetal, es una proteína que se debe incluir en la dieta de manera regular para conseguir un aporte suficiente. Consigue mejorar la función muscular y estimular la saciedad, entre otros beneficios que iremos comentando poco a poco. El componente proteico mayoritario del grano de arroz lo constituyen las glutelinas en proporción de 75-90% con respecto a la proteína total. Son las únicas proteínas de cereales ricas en glutelinas y pobres en prolaminas.

Proteína de hemp: Este producto se obtiene a partir de la semilla de Hemp, una vez desgrasada y posteriormente molida, logrando una concentración de proteína al 50%. La proteína de Hemp es 100% natural y vegetal, de fácil digestión. Es reconocido como uno de los alimentos más completos y nutricionales en el mundo. Conocida por su aporte nutricional en dietas veganas y de alto rendimiento, la proteína de hemp es un alimento funcional rico en aminoácidos esenciales, fibra, ácidos grasos omega, hierro y antioxidantes como Vitamina B6 y E. Un concentrado en nutrientes esenciales te ayudan a generar masa muscular, mejorar la resistencia y recuperación de tu cuerpo después de una rutina demandante. Además, facilita la digestión y reducción de peso gracias a la sensación de saciedad que produce su alto contenido en fibra. Por su sabor, textura y solubilidad puedes añadirla a tus recetas favoritas, tanto calientes como frías, dulces o saladas. Disfrútala en tus smoothies, jugos, bowls, yogur o barritas energéticas. Mejora tu digestión y siente el cuerpo más ligero, potencia el rendimiento. Son súper fáciles de digerir y son antioxidantes, antiinflamatorias, además de altas en fibra y proteína.

Proteína de grillo: Distintos insectos comestibles, grillos y escarabajos, principalmente, poseen una interesante composición proteica que va desde un 25% hasta un 75% del peso seco. La calidad nutricional de sus proteínas, radica en el aporte de aminoácidos que el cuerpo no puede producir (llamados también esenciales) y que, por consiguiente, deben ser aportados por la dieta. Adicionalmente, la proteína de insectos tiene mejor digestibilidad que la carne tradicional, manteniendo su capacidad de producir saciedad, un atributo que es relevante para la sensación de hambre y el deseo de volver comer. Estudios preliminares en humanos han mostrado buena aceptabilidad en términos de sabor, aun cuando en general la gente prefiere que el insecto sea incorporado como ingrediente (hecho polvo, por ejemplo) y no esté visible en la preparación. Aun cuando no existen estudios específicos que evalúen la palatabilidad y la saciedad que pueden otorgar los insectos, particularmente el grillo, se ha descrito que, en su estado adulto, contiene aproximadamente 41% de proteína en base al peso seco, lo cual se debería traducir en una buena capacidad para otorgar saciedad. Los insectos contienen también, una cantidad importantes de minerales (potasio, sodio, calcio, cobre, hierro, entre otros) y una no despreciable cantidad de algunas vitaminas (del complejo B y vitaminas A, D, E y otras).

Cocoa: Este posé nutrimentalmente 52-56% de grasa, siendo saturada un poco más de la mitad, 12% proteínas, 7% hidratos de carbono, pero siendo su mayoría en forma de almidón y no de azúcar (por eso no es dulce), 2% agua. El cacao desgrasado, se queda con una fracción de grasa más baja del 11%, y aumentan la proporción del resto de macro y micronutrientes, es decir más proteínas o más almidón. Además de los macronutrientes anteriores, el cacao tiene un 4-8% taninos unos compuestos fenólicos con muchas propiedades antioxidantes, un 1,4% de componentes estimulantes como teobromina y cafeína y más de 400 compuestos volátiles. Se producen tras la fermentación y el tostado y que contribuyen al aroma y sabor característicos del cacao.

RECOMENDACIÓN DE USO: Tomar una scoop incluida (40 g) en 300 ml leche light o agua fría, batir vigorosamente hasta obtener una mezcla homogénea. Una vez preparado consumase inmediatamente. Tomar preferentemente de día o según recomendación de su dietista.

VÍA DE ADMINISTRACIÓN: Únicamente vía Oral.

CONTRAINDICACIONES:

- No se recomienda usar en menores de 10 años, ni mujeres embarazadas o lactando.
- No tomar si se es alérgico a alguna proteína.
- No debe usarse en personas con anemia o sistema inmunitario comprometido.
- No ingerir si se toman medicamentos antihipertensivos.
- No ingerir si se tiene problemas de riñón, hígado o algún trastorno mental como epilepsia, Alzheimer.

VIDA ÚTIL: 24 Meses a partir de la fecha de elaboración.

ALMACENAMIENTO: Almacenarse en su envase original, en lugar fresco y seco.

TABLA NUTRIMENTAL:

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL					40 GR.	U	100 GR.	U
Tamaño de la porción: 40 g.								
Porciones por envase: 20 aproximadamente.								
		POR PORCIÓN:		POR CADA:				
		40 G.	U	100 G.	U			
CONTENIDO ENERGÉTICO		147.91	kcal/kj	369.77	kcal/kj	ÁCIDO ASPARTICO	2795	MG
PROTEÍNAS		24.33	G	60.82	G	TREONINA*	890	MG
GRASAS (LÍPIDOS)		2.41	G	6.02	G	SERINA	1206	MG
CARBOHIDRATOS (HIDRATOS DE CARBONO)		5.88	G	14.71	G	GLUTAMINA	4360	MG
AZÚCARES		1.28	G	3.21	G	GLICINA	982	MG
FIBRA DIETÉTICA		3.31	G	8.28	G	ALANINA	1040	MG
SODIO		25.11	MG	62.77	MG	VALINA**	1304	MG
						ISOLEUCINA**	1264	MG
						LEUCINA**	2169	MG
						TIROSINA	969	MG
						FENILALANINA*	1396	MG
						LISINA*	1822	MG
						HISTIDINA*	611	MG
						ARGININA	2129	MG
						PROLINA	1203	MG
						TRIPTÓFANO*	249	MG
						CISTEINA	252	MG
						METIONINA*	319	MG

BIBLIOGRAFIA:

1. <https://unlp.edu.ar>
2. <https://uchile.cl>
3. <https://maiaorganicos.mx>
4. <https://mejorconsalud.as.com>
5. <https://sedici.unlp.edu.ar>
6. <https://estadonatural.com.mx>
7. <https://tausuperfoods.com>
8. <https://comocomofoods.com>
9. <https://www.academianutricionydietetica.org>