



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García
Alfonzo.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

**Nombre del trabajo: Trabajo final “Proteína
vegetal”.**

**Materia: Nutrición en la actividad física y el
deporte.**

Grado: 7°

Grupo: LN7.

Comitán de Domínguez, Chiapas, a **28 de noviembre de 2024.**

PROTEÍNA VEGETAL

ALUMNAS

Karol Figueroa Morales

Miriam Alejandra García Alfonso

Diana Isabel García Guillén



Nutrición en la actividad física y el
deporte



Presentación del producto

Presentamos **nuestra proteína vegetal a base de soya**, una opción deliciosa y saludable, diseñada para deportistas y personas vegetarianas que buscan un estilo de vida balanceado.

¿Por qué es algo innovador?

- **Ingredientes de calidad:** Amaranto, linaza y semillas de girasol, seleccionados cuidadosamente para ofrecer los macronutrientes.
- **Sabor irresistible:** Chocolate que dará un sabor delicioso a tus licuado o postres.
- **Baja en calorías:** Ideal para quienes buscan mantener una ingesta controlada de calorías.
- **Alta en fibra:** Perfecta para apoyar la salud digestiva y la saciedad.
- **Nutrición completa:** Rica en proteínas vegetales que favorecen la recuperación muscular y aportan energía lo para las actividades diarias.

¿A quién va dirigida?

- Deportistas que desean una alternativa saludable para mejorar su rendimiento.
 - Vegetarianos que buscan una fuente de proteínas equilibrada y deliciosa.
 - Personas interesadas en opciones bajas en calorías y altas en fibra para mejorar su salud digestiva.
- 

Presentación del producto



KMD SOYACTIVE

PROTEINAS-VEGETALES

Información nutricional

Por envase, 250 gr

	SOYA TEXTURIZADA	AMARANTO	LINAZA	SEMILLAS DE GIRASOL	COCOA	CANELA	TOTAL
gr de producto	8	4	3.2	5.8	0.53	0.13	
Kcal	380	252	256	64	28	5	985
Proteína (gr)	46.4	8.8	8.8	2.7	1.6	0.1	68.4
CHD (gr)	46.8	46.4	13.9	2.1	3.4	1.6	114.4
Lípidos (gr)	3.6	5.2	20.2	6	0.8	0.1	35.9
Hierro (mg)	14.4	1.2	2.8	0.8	0.8	0.8	17.8
Calcio (mg)	248.4	190	122.4	14.6	11.6	25	743.4
Vit. C (mg)	0	0	0.3	0	0	1	1.3
Vit. K (mg)	4.4	0	0	1.4	0	1	6.8
Biotina (mg)	12.8	0	14.4	1.6	1.2	1	31
Fibra (mg)	776.4	0	0	343.8	0	1	1,119.4

Consumir antes de Marzo 2015



KMD SOYACTIVE
PROTEINAS-VEGETALES

Proteína
CHOCOLATE

15
Porción por
envase

250gr
Contenido
neto

No contiene edulcorantes ni aditivos

Ingredientes

Por scoop, 30 gr

- Soya 120gr
- Amaranto 60 gr
- Linaza 48 gr
- Semillas de girasol 12 gr
- Cocoa 8gr
- Canela 2 gr



5901234123457

Hecho en México. Elaborado y distribuido por
KMD SOYACTIVE S.A. de C.V.
Carretera Comitán Tzamal km 37, 30083
Comitán de Domínguez, Chiapas



Misión

Ofrecer una proteína vegetal casera que combine calidad nutricional, naturalidad y sostenibilidad, diseñada para satisfacer las necesidades específicas de deportistas, vegetarianos y personas activas, promoviendo un estilo de vida saludable. Ayudando a la recuperación muscular y a reponer las reservas de glucógeno de manera efectiva tras el ejercicio.

Visión

Convertirnos en una buena opción de proteínas vegetales caseras, reconocidas por su equilibrio entre sabor, nutrición y sostenibilidad, siendo una opción de suplementación en deportistas para mejorar su rendimiento, aumentar su salud muscular y digestiva.

Eslogan

“Digestion equilibrada, recuperación garantizada”.



Objetivos

- **Nutrición de calidad.** Proveer una fuente de proteína vegetal de alta calidad que optimice la recuperación muscular, reponga las reservas de glucógeno y promueva una digestión saludable, apoyando a los deportistas y personas activas en su rendimiento y bienestar integral.
- **Calidad y Naturalidad:** Elaborar un producto 100% natural, sin conservantes ni aditivos artificiales, utilizando ingredientes de origen vegetal de alta calidad.
- **Sostenibilidad:** Reducir el impacto ambiental promoviendo el uso de ingredientes ecológicos y empaques reutilizables.
- **Accesibilidad:** Garantizar que el producto sea accesible y fácil de preparar en casa.
- **Versatilidad:** Crear fórmulas con sabores atractivos y texturas agradables que faciliten a los consumidores incluirlas como parte regular de su dieta en diferentes presentaciones.

Información nutricional

PROTEÍNA SABOR CHOCOLATE

Por envase. 250 gr

	SOYA TEXTURIZA DA	AMAR ANTO	LINAZA	SEMILLAS DE GIRASOL	COCOA	CANELA	TOTAL
gr de producto	120	60	48	12	8	2	250
Kcal	380	252	256	64	28	5	985
Proteína (gr)	46.4	8.8	8.8	2.7	1.6	0.1	68.4
CHO (gr)	46.8	46.4	13.9	2.1	3.6	1.6	114.4
Lípidos (gr)	3.6	5.2	20.2	6	0.8	0.1	35.9
Hierro (mg)	14.4	1.2	2.8	0.6	0.8	0.8	17.8
Calcio (mg)	248.4	190	122.4	14.6	11.6	25	743.4
Vit. C (mg)	0	0	0.3	0	0	1	1.3
Vit. K (mg)	4.4	0	0	1.4	0	1	6.8
Sodio (mg)	12.8	0	14.4	1.6	1.2	1	31
Fósforo (mg)	775.6	0	0	342.8	0	1	1,119. 4

Ingredientes

PROTEÍNA SABOR CHOCOLATE

Por scoop. 30 gr

	1 SCOOP
Kcal	65.6
Proteína (gr)	4.56
CHO (gr)	7.6
Lípidos (gr)	2.3
Hierro (mg)	1.18
Calcio (mg)	49.56
Fibra (gr)	3

Métodos de preparación

Ingredientes



1. Pesar todos los ingredientes



2. Licuar cada ingrediente y colocar en el recipiente.



Al final se mezcló todo y se colocó en el recipiente.



Beneficios con base en sus ingredientes

Soya

- La proteína de soya tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir el daño muscular y a acelerar la recuperación.
- La suplementación con proteína de soya junto con ejercicio de resistencia puede mejorar la fuerza muscular.
- **Alternativa al suero de leche:** la proteína de soya es una buena alternativa para los deportistas intolerantes a la lactosa.
- **Salud cardiovascular:** la soya puede ayudar a reducir el colesterol y los triglicéridos, y a aumentar el colesterol bueno.

Semillas de girasol

- Contienen minerales como el magnesio, el potasio, el calcio, el fósforo y el selenio, que son importantes para el funcionamiento neuromuscular y la contracción muscular.
 - Contiene vitamina E, que actúa como antioxidante y protege el corazón y el sistema cardiovascular.
 - **Potasio:** Mejora el rendimiento a la hora de hacer ejercicio y evita lesiones.
 - **Selenio:** Ayuda a mantener en buen estado las articulaciones.
 - **Fibra:** Contribuye a mejorar el proceso digestivo y a tener una mayor sensación de saciedad.
 - **Zinc:** Refuerza el sistema inmunitario y combate agentes infecciosos.
- 



Linaza

- **Proteínas:** ayudan a reparar y mantener la masa muscular, lo que ayuda a recuperarse después de entrenamientos y competiciones.
- **Ácidos grasos omega 3:** el ácido alfa linoleico (ALA) es un tipo de omega 3 que ayuda a regular el colesterol, mejorar la salud cardiovascular, y reducir la inflamación.
- **Hierro:** ayuda a transportar el oxígeno, lo que es importante para realizar ejercicio físico.
- **Magnesio:** es necesario para el funcionamiento del sistema nervioso y la contracción y relajación muscular.
- **Fibra dietética:** ayuda a regular la glucemia, a sentirte saciado, y a reducir el deseo de picar entre horas.
- **Calcio, fósforo, y potasio:** ayudan a mantener los huesos y los dientes en buenas condiciones.

Amaranto

- Contiene hidratos de carbono que proporcionan energía para realizar actividades físicas.
 - Es una fuente de proteínas de buena calidad, con todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo.
 - La fibra del amaranto ayuda a regular el tránsito intestinal y a combatir el estreñimiento.
 - Contiene minerales como calcio, hierro, fósforo y carotenoides, que ayudan a combatir la anemia y la desnutrición.
 - Tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan en la recuperación de los músculos después de la práctica de actividades físicas.
 - Protege el sistema inmunológico.
 - Tiene un bajo índice glucémico, lo que lo hace beneficioso para los diabéticos.
 - Es libre de gluten, por lo que es una buena opción para las personas con enfermedad celíaca.
- 



Cocoa

- Mejora la recuperación muscular y la construcción de tejido magro.
- **Aumenta los niveles de energía:** el cacao contiene teobromina y cafeína, que estimulan el sistema nervioso central y mejoran la concentración y el enfoque.
- **Mejora** la circulación sanguínea y la entrega de oxígeno a los músculos, lo que favorece un mejor rendimiento durante el entrenamiento.
- **Reduce la percepción del esfuerzo:** gracias a la recirculación de la sangre y el mayor suministro de oxígeno a los músculos.
- **Mejora la elasticidad de las paredes arteriales,** que aumentan su diámetro incluso en reposo.

Canela

- Puede ayudar a aliviar dolores musculares y articulares causados por sobreentrenamiento, lesiones, o enfermedades como la artritis reumatoidea.
 - Ayuda a reducir los gases y la hinchazón abdominal.
 - Ayudar a evitar las sustancias nocivas para el organismo (radicales libres por exceso de ejercicio).
 - Relaja los músculos después de un esfuerzo físico.
 - Puede ser ideal para personas con intensa actividad física o intelectual, ya que combate el cansancio.
- 

Formas de empleo

Batidos



Postres
Ejemplo: Muffins

