



Mi Universidad

Trabajo final

Nombre del Alumno: Karla Daniela Pinto Lara

Alexa Gabriela Morales Coutiño

Sofía Yamilet Flores Guillén Flores

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del tema: “Trabajo final; Presentación de producto”

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición en actividad física y el deporte

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7°



RASYFIT

proteína vegetal

“Presentación de productos nutricionales”

Universidad del sureste “UDS”

Carrea: Nutrición; 7° cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas

Presentado por: Karla Pinto, Yadira Morales, Sofía Guillén y Alexa Coutiño



Objetivos

Se tienen tres objetivos principales y fundamentales para la presentación del producto; los cuales son, energía, rapidez y suplemento.

- **Energía:** Busca satisfacer las necesidades de los deportistas, para realizar actividad deportiva.
- **Rapidez:** Es una opción de snacks más saludable para los consumidores, con un acceso más rápido para su consumo y fácil traslado ante las diversas actividades cotidianas.
- **Suplemento:** Este tipo de barras pueden ser una excelente opción como complemento alimenticio para deportistas y a la vez contribuye con una dieta más equilibrada.



Misión

-Proporcionar a las personas un suplemento alimenticio de buena calidad, práctico y que se pueda consumir en diferentes presentaciones. Ayudando en ese estilo de vida saludable.

-Estamos comprometidos a ayudar a satisfacer productos que cubran necesidades y busquen optimizar el rendimiento físico y psicológico, salud y bienestar.



Visión

-Ser la marca número 1 a nivel mundial, con productos innovadores y expandiendo nuestro mercado, donde la calidad de los nutrientes sean los mejores y de excelente calidad, para que sea parte de la vida diaria de todas las personas. Logrando ser de fácil acceso, contando con ingredientes y formas de preparación amigables con el medio ambiente.

-Inspirar a las personas a llevar una vida más sana, y enseñarles que muchas recetas las pueden adaptar a una manera más sana.



Presentación de la marca



-Kasy FIT; es una empresa inspirada en la pasión por las opciones nutricionales de calidad y de fácil acceso, por lo que se muestran 5 opciones de cercanía para lograr un suplemento alimenticio ideal, con la facilidad de poder tener creatividad al momento de alimentarse y nutrirse.



Presentación del producto

“PROTEÍNA DE SOYA SABOR CHOCOLATE”



- Proteína elaborada a base de solo productos naturales, ricos en proteínas, hidratos de carbono y lípidos. Proteína vegetal para alto rendimiento y energía en el entrenamiento y el día a día.
- Ingredientes: Soya texturizada sin sabor, edulcorante (Stevia) y cocoa en polvo sin azúcar.
- Precio al mercado: \$320
- Información nutrimental;



Ingredientes: harina de soya, cocoa en polvo, edulcorante (stevia)		
1 scoop: (33.9gr)		
Contenido de servicios: 25		
	Por porción (33.9g)	Por 100g
Contenido energético	115.49kcal	319.424 kcal
Grasa total: por porción:	6.017g	13g
Grasas saturadas: por porción	0.113g	0.333g
Grasas poliinsaturadas	0.565g	1.66g
Colesterol	0.0 g	
Carbohidratos totales	43.781g	129.147g
	Por porción (33.9g)	Por 100g
Proteína: por porción	13.663g	40.3038g
Azúcar	18.53g	54.75g
Fibra dietética	6.544g	18.15g
Sodio	3.616mg	10.6mg
Calcio	70.173mg	207mg
Hierro	4.864mg	12.27mg
Potasio	652.575mg	1925mg
Fósforo	219.107mg	646.33mg
Vitamina A	1.243mg	3.66mg

- Modo de preparación: 300 gr de proteína, 4 cucharadas de Cocoa en polvo sin azúcar, 2 sobres de estevia, por cada 300gr son esas cantidades, se licua la soya y se tamiza hasta conseguir el polvo más fino.





Presentación del producto “PROTEÍNA SABOR NEUTRO”



- Proteína elaborada a base de solo productos naturales, ricos en proteínas, hidratos de carbono y lípidos. Proteína vegetal para alto rendimiento y energía en el entrenamiento y el día a día. Con sabor natural, con esencia de vainilla, para lograr diferentes combinaciones al gusto.
- Ingredientes: Harina de soya.
- Precio al mercado: \$200
- Información nutrimental:

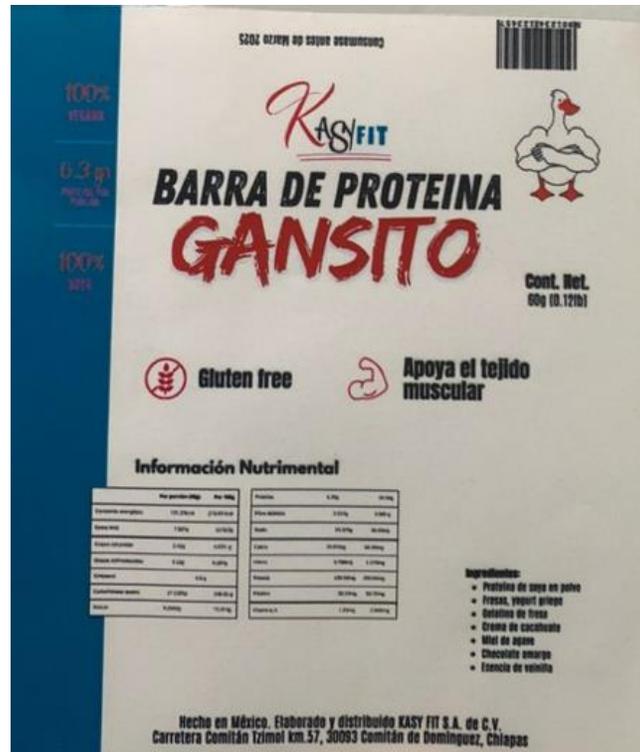
Ingredientes: harina de soya
1 scoop: (33.9gr)
Contenido de servicios: 25
Etiqueta nutricional

	Por porción (33.9g)	Por 100g
Contenido energético	107.35kcal	316.66 kcal
Grasa total	1.017g	3g
Grasas saturadas	0.113g	0.333g
Grasas poliinsaturadas	0.565g	1.66g
Colesterol		0.0 g
Carbohidratos totales	13.221g	39 g

	Por porción (33.9g)	Por 100g
Azúcar	0.0g	0.0g
Proteína	13.108g	39 g
Fibra dietética	6.102g	18 g
Sodio	3.616mg	10.6mg
Calcio	70.173mg	207mg
Hierro	4.068mg	12 mg
Potasio	652.575mg	1925mg
Fósforo	219.107mg	646.33mg
Vitamina A	1.243mg	3.66mg



Presentación del producto “BARRA PROTÉICA GANSITO”



- Barritas energéticas, llenas de proteína vegetal, con una mezcla en sus sabores entre chocolate y fresa que hace que sea una muy Buena combinación para el paladar.
- Ingredientes: Proteína de soja en polvo, fresas, yogurt griego, gelatina de fresa, crema de cacahuete, miel de agave, chocolate amargo, esencia de vainilla.
- Precio al mercado: \$28
- Información nutrimental



Ingredientes: Proteína de soya en polvo, fresas, yogurt griego, gelatina de fresa, crema de cacahuete, miel de agave, chocolate amargo, esencia de vainilla

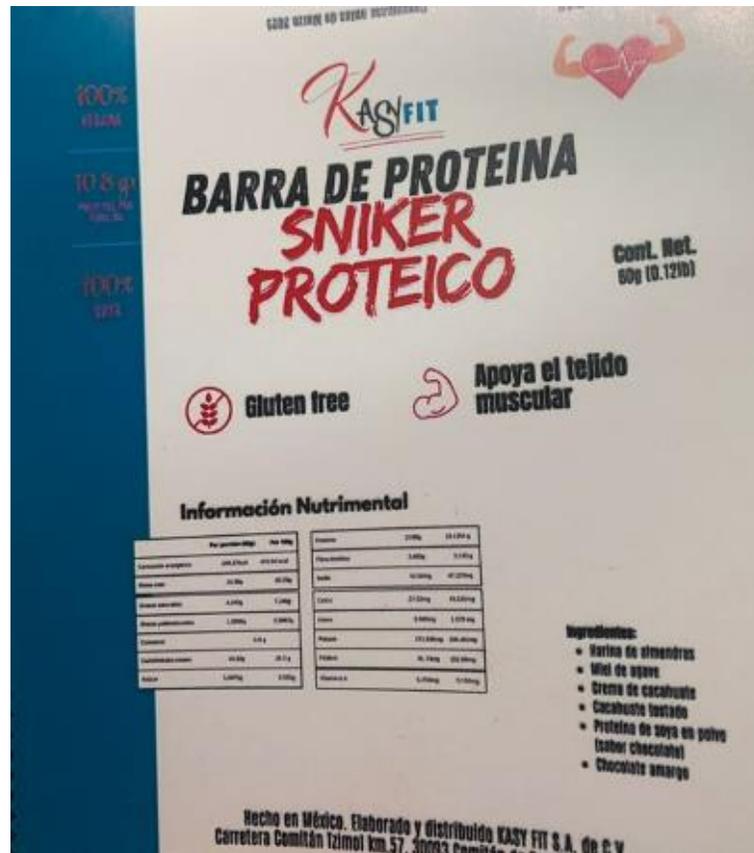
Porción por barra: (60g)

Etiqueta nutricional

	Porción	100g
Contenido energético	131.20kcal	218.68 kcal
Grasa total	7.807g	13.013g
Grasas saturadas	2.42g	4.033 g
Grasas poliinsaturadas	0.12g	0.197g
Colesterol		0.0 g
Carbohidratos totales	17.1325g	248.55 g
Azúcar	9.2092g	15.314g
Proteína	6.30g	10.50g
Fibra dietética	2.217g	3.382 g
Sodio	20.375g	34.03mg
Calcio	39.87mg	66.48mg
Hierro	0.708mg	1.173mg
Potasio	120.58mg	200.92mg
Fósforo	32.23mg	53.72mg
Vitamina A	1.23mg	2.049mg

- 
- Modo de preparación: Tomamos 2 scoops de la proteína neutra, le agregamos un chorrillo de vainilla y 2 cdas de miel de agave hasta formar una pasta. La ponemos en un recipiente y esparcimos. Por otro lado, realizamos la gelatina de fresa sin azúcar a la cual se le agrega un cuarto de fresas picadas y un sobre más de grenetina sin sabor para tener más firmeza. También a una taza de yogur griego le agregamos un sobre de gelatina sin sabor para que tome consistencia. Ya que están las dos mezclas se agrega primero el yogurt y se deja en el refrigerador un tiempo para que tome consistencia rígida ya que esté así se agrega la mezcla de gelatina y fresas y de igual manera se refrigera. Ya que estén refrigeradas y con firmeza, se le agrega chocolate derretido por encima de estas.

Presentación del producto “BARRA PROTEICA SNIKER”



- Barritas energéticas, llenas de proteína vegetal, con un sabor de chocolate, listas para dar energía extra para el rendimiento del entrenamiento.
- Ingredientes: Harina de almendras, miel de agave, crema de cacahuete, cacahuete tostado, proteína de soya en polvo (sabor chocolate), chocolate amargo.
- Precio al mercado: \$38
- Información nutrimental:



Ingredientes: harina de almendras, miel de agave, crema de cacahuete, cacahuete tostado, proteína de soya en polvo (sabor chocolate), chocolate amargo
Porción por barra: (60g)
Etiqueta nutricional

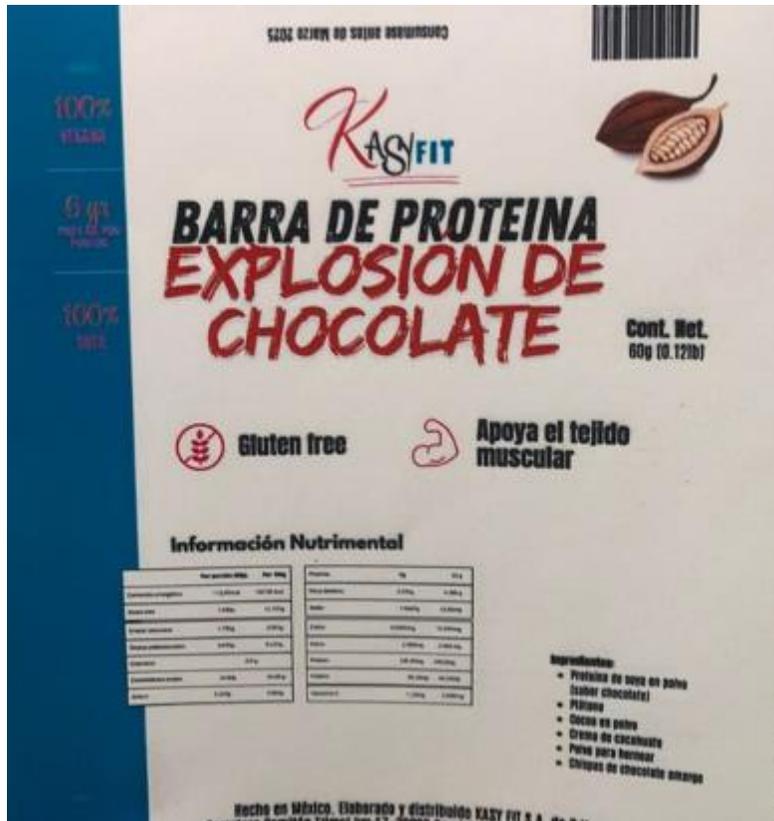
	Porción	100g
Contenido energético	249.37kcal	419.54 kcal
Grasa total	19.38g	32.29g
Grasas saturadas	4.349g	7.248g
Grasas poliinsaturadas	1.3256g	2.2087g
Colesterol	0.0 g	
Carbohidratos totales	19.32g	32.2 g
Azúcar	5.6975g	9.505g
Proteína	10.88g	18.1354 g
Fibra dietética	3.093g	5.143 g
Sodio	52.52mg	87.327mg
Calcio	27.32mg	45.535mg
Hierro	0.945mg	1.575 mg
Potasio	171.846mg	286.401mg
Fósforo	91.73mg	152.88mg
Vitamina A	0.258mg	0.155mg

- 
- Modo de preparación: 4 cdas de harina de almendra, 2cdss de miel de agave, 4cdas de crema de cacahuete, 2 scoops de proteína de chocolate, cacahuete en trozos y chocolate amargo derretido. Se mezcla la harina de almendras junto con la miel de agave hasta conseguir la consistencia de una masita, se expande en un molde y de igual manera se mezcla la proteína, crema de cacahuete y cacahuete en trozos hasta conseguir una mezcla que irá encima de la otra. Se refrigera hasta tomar consistencia rígida y se bañan por encima con el chocolate derretido.



Presentación del producto

“BARRA EXPLOSIÓN DE CHOCOLATE”



- Barritas energéticas, llenas de proteína vegetal, con un sabor de chocolate y una textura a brownie que en cada mordida sentirás la suavidad de la barra.
- Ingredientes: Proteína de soya en polvo (sabor chocolate), plátano, cocoa en polvo, crema de cacahuate, polvo para hornear, chispas de chocolate amargo.
- Precio al mercado: \$25
- Información nutricional:

Ingredientes: Proteína de soya en polvo (sabor chocolate), plátano, cocoa en polvo, crema de cacahuete, polvo para hornear, chispas de chocolate amargo
 Porción por barra: (60g)
 Etiqueta nutricional

	Porción	100g
Contenido energético	112.45kcal	187.38 kcal
Grasa total	7.032g	11.727g
Grasas saturadas	1.795g	2.991g
Grasas poliinsaturadas	0.070g	0.117g
Colesterol	0.0 g	
Carbohidratos totales	14.82g	24.65 g
Azúcar	5.203g	9.092g
Proteína	6g	10 g
Fibra dietética	2.575g	4.285 g
Sodio	7.6187g	13.61mg
Calcio	9.5966mg	15.994mg
Hierro	1.558mg	2.593 mg
Potasio	135.37mg	225.5mg
Fósforo	30.13mg	50.14mg
Vitamina A	1.23mg	2.049mg

- 
- Modo de preparación: 2 plátanos, 2 scoops de proteína de chocolate, 2 cucharadas de Cocoa en polvo, 1cdita de polvo para hornear, 2 cdas de crema de cacahuete, chispas de chocolate amargo. Se trituran los plátanos hasta hacer un puré y se integran junto con los ingredientes secos y se calienta el horno a 180 grados y se hornea hasta que esté esponjoso.



“FUNCIONES PRINCIPALES DE LOS INGREDIENTES UTILIZADOS EN LOS PRODUCTOS”

- Soya: Excelente fuente de proteínas de alta calidad, contiene grasas insaturadas, las cuales son saludables y de buena opción para condiciones del corazón, el contenido de fibra de la soya, mejora el tránsito intestinal, reduce los niveles de azúcar en la sangre, ayuda a mantener los niveles normales de colesterol en la sangre, rica en vitamina A, alta en vitamina B, contiene vitamina E y F, rica en minerales como fósforo, calcio, cobre, magnesio y hierro.
- Crema de cacahuete: Ayuda a desarrollar el músculo, contiene buen aporte proteico, ayuda a construir y reparar el tejido, tiene alto contenido calórico, proporcionando más energía, mejora la salud cardiovascular, ayuda a equilibrar los niveles de colesterol en la sangre, es rica en magnesio; ideal para la función muscular y nerviosa, alto contenido de fibra, ayuda a el funcionamiento digestivo y evita el estreñimiento, es buena para la sensación de saciedad por el alto contenido de fibra, rica en biotina, proteínas vegetales y grasas vegetales; las cuales mantienen la piel y el cabello en buen estado.
- Chocolate amargo: Ayuda a prevenir enfermedades del corazón, reduce la presión arterial, equilibran y disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos, aumenta la liberación de serotonina en el cerebro, mejorando el estado de ánimo, es rico en antioxidantes, flavonoides y polifenoles, mejorando la inflamación corporal y los síntomas de la depresión, buen aporte de calcio, magnesio, hierro y potasio, bloquea la producción de cortisol (hormona del estrés), controla la sensibilidad de la insulina, alto contenido del cacao en polvo.
- Gelatina de fresa: Aporta vitaminas, minerales y antioxidantes, contiene vitamina C, K, manganeso, calcio, magnesio, fósforo y silicio, reduce la inflamación, mejora la salud cardiovascular, evitando la formación de



coágulos sanguíneos, contiene glicina; un aminoácido que ayuda a estimular las secreciones de ácidos estomacales y a mejorar la digestión y la resistencia intestinal.

- Yogurt griego: Gran contenido proteico, rico en probióticos; equilibra las bacterias en el intestino, ayudando a reducir los procesos inflamatorios, buena fuente de calcio, fósforo, magnesio y zinc, bajo contenido de lactosa, apto para personas intolerantes.
- Miel de agave: Se puede usar como sustituto del azúcar, tiene un bajo índice glucémico, es de efecto desinflamatorio, ayudando a tratar enfermedades como artritis y amigdalitis, ayuda a mantener la flora intestinal, rica en hierro, calcio y potasio, ayuda a mantener el calcio de los huesos y tiene funciones exfoliantes.
- Fresas: Ayuda a reducir el colesterol y la presión arterial, previene picos de azúcar en la sangre y de la insulina, ayuda a mantener el intestino saludable, son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales y aclaran zonas con oscurecimiento, hidratantes y tonificantes.
- Harina de almendras: Alto contenido de fibra; mejorando la digestión y la estabilidad intestinal, fuente de grasas saludables, rica en antioxidantes, rico en proteínas vegetales, alto contenido de vitamina E, calcio, magnesio y cobre y bajo contenido de carbohidratos.
- Cacahuete: Reduce el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares, disminuye los niveles de colesterol, favorece el buen funcionamiento del sistema inmunológico, ayuda el funcionamiento del sistema nervioso central, contenido de magnesio, ácido fólico, fibra, cobre, vitamina E y arginina y bajo índice glucémico.
- Cocoa: Alimento con alto aporte calórico, ayuda a regular la presión arterial, reduce los niveles de colesterol, mejora la digestión y la susceptibilidad intestinal, ayuda a reducir la inflamación, mejora la



circulación sanguínea hacía el cerebro por la estimulación de hormonas y aumenta la energía y la resistencia.

- Plátano: Bajo contenido en sodio y alto en potasio, ayudando a controlar la presión arterial, correcto funcionamiento del sistema nervioso y buen manejo muscular, contiene hierro, produciendo de manera eficaz hemoglobina y glóbulos rojos y blancos, rico en vitamina C y B6, mantienen la salud del músculo, rico en fibra, mejoran la percepción intestinal, combaten el estreñimiento, recuperador físico, fuente de energía rápida, rico en antioxidantes y contiene L- triptófano, ayudando a evitar la disminución de serotonina.



“EVIDENCIAS FINALES”

