



Alumnos:

Luis Rodrigo Cancino Castellanos

América Nahil Espinosa Cruz

María Daniela Gordillo Pinto

Carlos Armando Torres de León

Brayan Velasco Hernandez

Nombre del profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Proyecto final

Materia:

Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado:

7° cuatrimestre

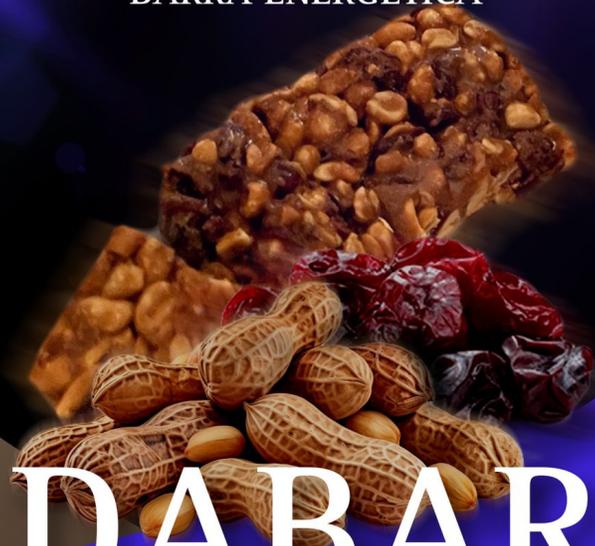
Grupo:

Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de noviembre de 2024.



BARRA ENERGÉTICA



DABAR

DABAR, BARRA ENERGÉTICA

DABAR es una barra energética y funcional diseñada especialmente para deportistas y personas activas. Su fórmula única combina ingredientes naturales como cacahuete, arándanos secos, miel, harina de soya, colágeno y vitamina E, ofreciendo una fuente de energía sostenida, antioxidantes y nutrientes esenciales que favorecen el rendimiento físico, la recuperación muscular y el cuidado articular. Ideal para consumir antes, durante o después del ejercicio, DABAR es el aliado perfecto para alcanzar tus metas deportivas.

MARCA Y LOGO



MISIÓN:

Nuestra misión es brindar una experiencia nutricional de alta calidad a los entusiastas del deporte, con productos que combinen sabores deliciosos con beneficios nutricionales comprobados. Nos enfocamos en utilizar ingredientes naturales y de alta calidad para crear barras nutricionales que apoyen el rendimiento físico y la recuperación, ayudando a nuestros clientes a alcanzar sus metas deportivas.

VISIÓN:

Ser líderes número uno en el mercado de barras nutricionales deportivas, reconocidos por nuestra pasión por el deporte y nuestra dedicación a la innovación y la calidad. Queremos ser el compañero de entrenamiento de elección para los atletas y entusiastas del deporte, brindándoles productos que no solo sean deliciosos sino también efectivos en apoyar su rendimiento y recuperación. Nuestro objetivo es expandir nuestra presencia en la comunidad deportiva y ser un referente en el mercado de snacks deportivos.

OBJETIVOS:

Proporcionar energía saludable y funcional para optimizar el rendimiento físico durante entrenamientos o competencias.

Favorecer la recuperación muscular y articular mediante ingredientes específicos como el colágeno y la vitamina E.

Ofrecer un producto funcional y saludable para el deportista que combine sabor y beneficios para el cuerpo, especialmente diseñada para deportistas que buscan un apoyo integral en su alimentación.

QUÉ NOS DISTINGUE?

DABAR se diferencia por estar enriquecida con vitamina E y colágeno, aportando beneficios antioxidantes y regenerativos para el máximo rendimiento deportivo.

RAZONES PARA AGREGAR VITAMINA E

Protección contra el estrés oxidativo:

- Durante el ejercicio intenso, el cuerpo produce radicales libres que pueden dañar las células musculares.
- La vitamina E, como antioxidante liposoluble, neutraliza estos radicales, ayudando a proteger las membranas celulares y a prevenir el daño muscular.

Recuperación más rápida:

- Reduce la inflamación post-ejercicio, lo que acelera la regeneración muscular.

Mejora del rendimiento físico:

- Al proteger el tejido muscular, la vitamina E ayuda a mantener la función óptima durante entrenamientos prolongados o de alta intensidad.

Salud cardiovascular:

- Favorece la circulación al prevenir la oxidación del colesterol LDL, mejorando el flujo sanguíneo hacia los músculos durante el ejercicio.

RAZONES PARA AGREGAR COLÁGENO

Cuidado de las articulaciones:

- El colágeno es un componente esencial de cartílagos, tendones y ligamentos, estructuras que sufren desgaste con el ejercicio regular.
- Ayuda a mantener la flexibilidad y resistencia de estas estructuras, reduciendo el riesgo de lesiones.

Recuperación muscular:

- El colágeno favorecen la regeneración muscular y la reparación de tejidos dañados después del ejercicio.

Fortalecimiento óseo:

- Favorece la densidad ósea al estimular la producción de colágeno en el hueso, clave para prevenir fracturas en actividades de alto impacto.

Salud de la piel:

- Para deportistas, la piel está expuesta a factores externos (sol, sudor), y el colágeno contribuye a su elasticidad y reparación.

¿PARA QUÉ TIPO DE DEPORTISTAS?

1. Deportistas de resistencia (carrera, ciclismo, natación):

- Su aporte de carbohidratos (miel, arándanos) es ideal para mantener energía durante entrenamientos prolongados.
- El colágeno y la vitamina E benefician articulaciones y tejidos sometidos a estrés repetitivo.

2. Deportistas de fuerza (levantamiento de pesas, crossfit):

- Las proteínas de la harina de soya y el cacahuete son útiles para la recuperación muscular.
- Los carbohidratos ayudan a reponer glucógeno tras entrenamientos intensos.

FUNCIÓN DE CADA INGREDIENTE :

1. Cacahuete

- Energía sostenible: Su contenido de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas proporciona energía de liberación prolongada, ideal para actividades de resistencia.
- Construcción y recuperación muscular: Las proteínas vegetales contribuyen a la reparación y síntesis muscular.
- Salud cardiovascular: La arginina favorece la circulación, mejorando el flujo sanguíneo hacia los músculos durante el ejercicio.
- Antioxidantes: La vitamina E protege contra el daño oxidativo inducido por el ejercicio.

2. Arándanos secos

- Recuperación muscular: Sus antioxidantes reducen la inflamación y el daño muscular post-ejercicio.
- Rápida energía: Su contenido de carbohidratos simples es ideal para reponer glucógeno durante o después del entrenamiento.
- Salud inmunológica: La vitamina C fortalece el sistema inmune, disminuyendo el riesgo de infecciones tras ejercicios intensos.

3. Miel

- Fuente de energía rápida: Ideal como combustible inmediato antes o durante el ejercicio debido a su rápida absorción.
- Mejora del rendimiento: Estudios indican que tomar miel con proteínas tras el entrenamiento mejora la recuperación de glucógeno muscular.
- Propiedades antiinflamatorias: Los compuestos fenólicos ayudan a reducir la inflamación tras el ejercicio.

4. Harina de soya

- Desarrollo y reparación muscular: Rica en aminoácidos esenciales, especialmente leucina, importante para la síntesis muscular.
- Regulación hormonal: Las isoflavonas tienen efectos positivos en el equilibrio hormonal, especialmente en mujeres deportistas.
- Salud ósea: Su contenido de magnesio y calcio favorece la densidad ósea, crucial para prevenir lesiones.
- Sustituto saludable: Útil como alternativa para intolerantes a la lactosa o alérgicos a la proteína de leche.

5. Vitamina E

- Protección contra el estrés oxidativo: Neutraliza radicales libres generados durante el ejercicio intenso, protegiendo células musculares.
- Prevención del daño muscular: Reduce la peroxidación lipídica y mejora la recuperación tras entrenamientos intensos.
- Salud cardiovascular: Mejora la circulación y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas en deportistas.

6. Colágeno

- Salud articular: Mejora la integridad del cartílago, reduciendo dolores y riesgo de lesiones en articulaciones.
- Fortalecimiento de tendones y ligamentos: Favorece la elasticidad y resistencia de los tejidos conectivos, esenciales para deportes de impacto.

- Regeneración muscular: Apoya la reparación de microlesiones musculares tras el entrenamiento.
- Salud ósea: Estimula la producción de colágeno en huesos, mejorando su resistencia.

¿CUÁNDO CONSUMIRLA?

1. Antes del entrenamiento (30-60 minutos):

- Ideal para entrenamientos intensos de resistencia o fuerza.
- Proporciona energía rápida de los carbohidratos simples (miel, arándanos) y sostenida de las grasas del cacahuete.

2. Después del entrenamiento (dentro de las 2 horas posteriores):

- Favorece la recuperación muscular por la combinación de proteínas (harina de soya, cacahuete) y carbohidratos (miel, arándanos).
- El colágeno contribuye a la reparación de tejidos conectivos, y la vitamina E combate el estrés oxidativo.

CONTENIDO NUTRICIONAL

CONTENIDO NUTRICIONAL

	100 g	Barra de 48 g	Porción 30 g
Contenido energético (kcal)	579.45	278.58	174.11
Proteínas (g)	14.25	6.85	4.28
Grasas totales (g)	23.95	11.51	7.20
AG saturados (g)	3.29	1.58	0.99
AG monoinsaturados (g)	11.03	5.3	3.31
AG poliinsaturados (g)	8.06	3.88	2.42
Hidratos de carbono (g)	89.24	42.90	26.82
Azúcares (g)	65.12	31.31	19.57
Fibra (g)	8.39	4.03	2.52
Sodio (mg)	330.65	158.97	99.35
MICRONUTRIENTES			
Vitamina E (mg)	924	400	277.45
Colágeno (mg)	250	120	75
INGREDIENTES: cacahuete, arándanos secos, miel, harina de soya, vitamina E y colágeno.			

PRECIO Y PRESENTACIONES

El costo de las materias primas para elaborar cada barra es de \$6.71 pesos. A este costo le aplicamos un margen de utilidad del 30% para garantizar la sostenibilidad de nuestro proyecto y obtener una ganancia razonable. Finalmente, redondeamos el precio para facilitar su comercialización, quedando en \$10 pesos por barra individual.

También ofrecemos la presentación en caja, que contiene 5 barras, con un precio total de \$47 pesos, lo que representa una opción más práctica y económica para quienes desean adquirir varias barras al mismo tiempo.

Con estas presentaciones, buscamos ajustarnos tanto a las necesidades individuales como a la preferencia de quienes buscan abastecerse de forma más conveniente.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Preparar ingredientes secos:

- En un tazón incorporar los cacahuates, los arándanos secos y la harina de soya.



2. Calentar la miel:

- Calentar la miel ligeramente para que esté más líquida y sea fácil de mezclar.
- Agregar la vitamina E y el colágeno.

3. Incorporar la miel a los ingredientes secos:

- Verter la miel tibia sobre la mezcla de los ingredientes secos.
- Revolver bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y se forme una mezcla pegajosa.



4. Moldear la mezcla:

- Forrar un molde rectangular con papel encerado.
- Presionar la mezcla en el molde con una espátula.



5. Refrigerar:

- Colar el molde en el refrigerador por un momento o hasta que la mezcla esté firme.

6. Cortar las barras:

- Retirar la mezcla del molde y cortar en rectángulos.



7. Almacenamiento:

- Envolver las barras con papel encerado y etiquetar.