

PROTEÍNA VEGETAL

ALUMNAS

Karol Figueroa Morales

Miriam Alejandra García Alfonzo

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





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

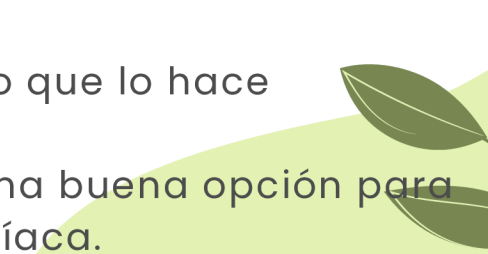
- Contienen minerales como el magnesio, el potasio, el calcio, el fósforo y el selenio, que son importantes para el funcionamiento neuromuscular y la contracción muscular.
 - Contiene vitamina E, que actúa como antioxidante y protege el corazón y el sistema cardiovascular.
 - **Potasio:** Mejora el rendimiento 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

