



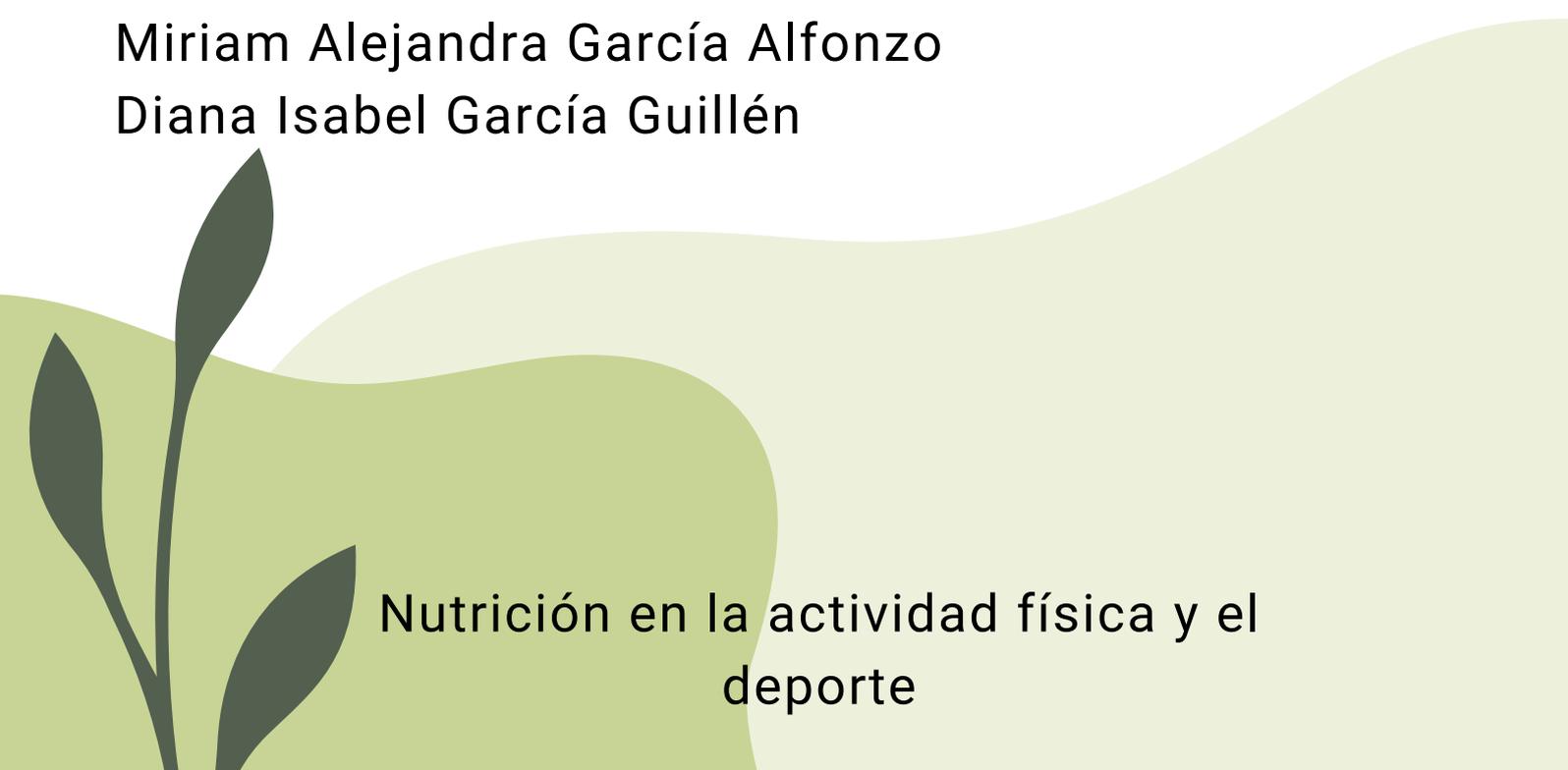
# PROTEÍNA VEGETAL

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
g 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
Sodio (mg)	12.8	0	14.4	1.6	1.2	1	31
Fibra (mg)	776.4	0	0	342.8	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
<b>gr de producto</b>	120	60	48	12	8	2	<b>250</b>
<b>Kcal</b>	<b>380</b>	<b>252</b>	<b>256</b>	<b>64</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>985</b>
<b>Proteína (gr)</b>	<b>46.4</b>	<b>8.8</b>	<b>8.8</b>	<b>2.7</b>	<b>1.6</b>	<b>0.1</b>	<b>68.4</b>
<b>CHO (gr)</b>	<b>46.8</b>	<b>46.4</b>	<b>13.9</b>	<b>2.1</b>	<b>3.6</b>	<b>1.6</b>	<b>114.4</b>
<b>Lípidos (gr)</b>	<b>3.6</b>	<b>5.2</b>	<b>20.2</b>	<b>6</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>35.9</b>
<b>Hierro (mg)</b>	<b>14.4</b>	<b>1.2</b>	<b>2.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>17.8</b>
<b>Calcio (mg)</b>	<b>248.4</b>	<b>190</b>	<b>122.4</b>	<b>14.6</b>	<b>11.6</b>	<b>25</b>	<b>743.4</b>
<b>Vit. C (mg)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1.3</b>
<b>Vit. K (mg)</b>	<b>4.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>6.8</b>
<b>Sodio (mg)</b>	<b>12.8</b>	<b>0</b>	<b>14.4</b>	<b>1.6</b>	<b>1.2</b>	<b>1</b>	<b>31</b>
<b>Fósforo (mg)</b>	<b>775.6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>342.8</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1,119. 4</b>

# 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

