

MATERIA:

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA  
Y EL DEPORTE

PROFESORA:

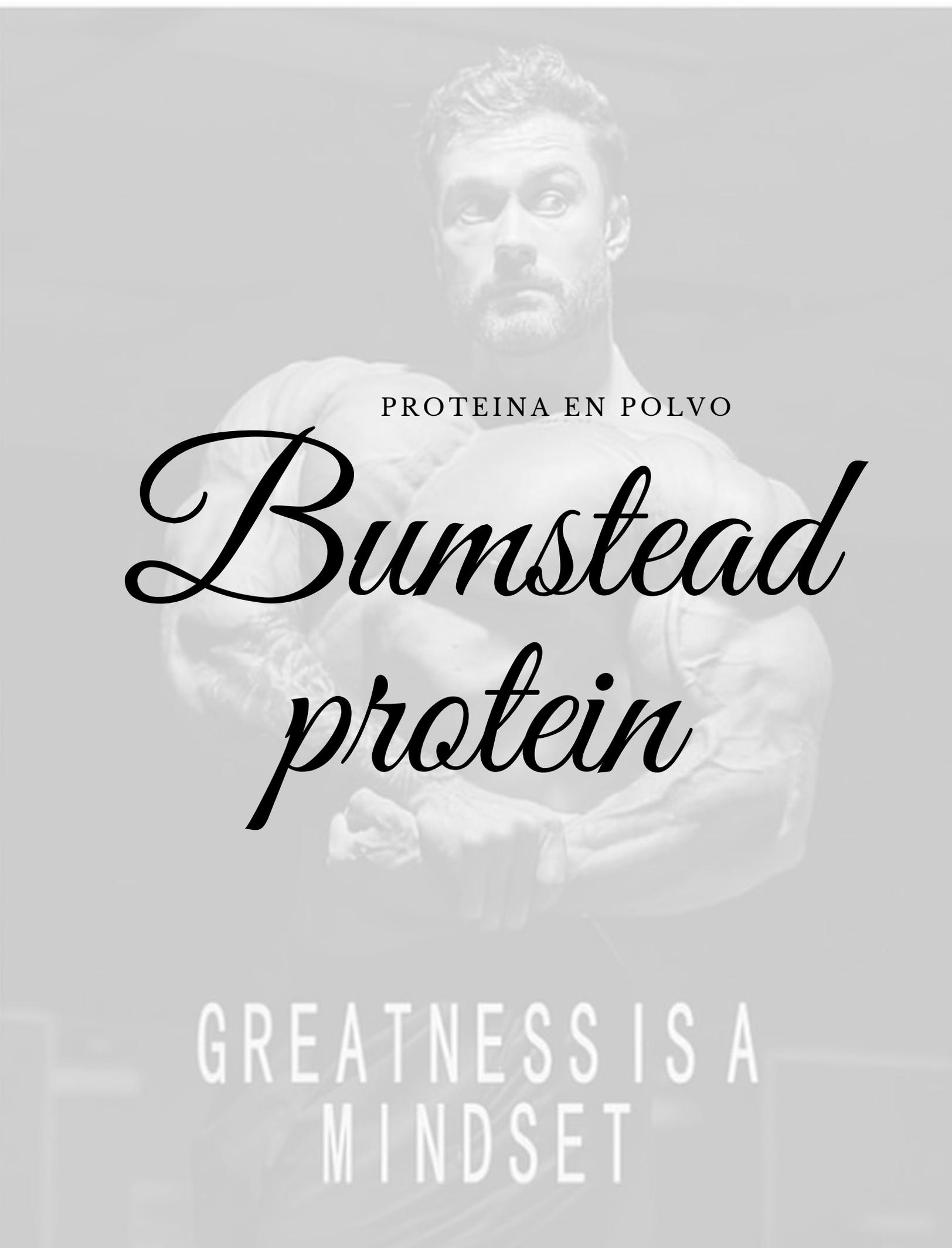
DANIELA MONSERRAT MENDEZ

# PROYECTO FINAL

ALUMNOS:

- GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ
- SERGIO DANIEL GOMEZ ESPINOZA
- JONATHAN JIMENEZ GOMEZ
- ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

7° CUATRIMESTRE



PROTEINA EN POLVO

*Bumstead  
protein*

GREATNESS IS A  
MINDSET

## **PROTEINA EN POLVO**

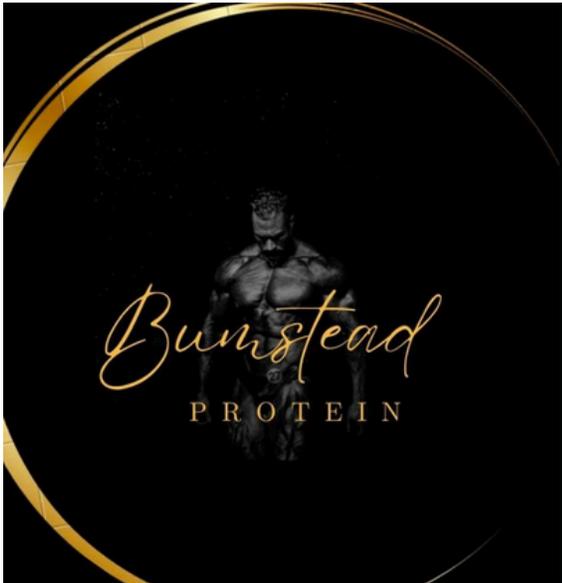
La proteína en polvo se ha consolidado como un suplemento alimenticio ampliamente utilizado tanto en el ámbito deportivo como en la nutrición general. Este producto, derivado de diversas fuentes como el suero de leche, la caseína, la soya o incluso alternativas vegetales como el arroz y el guisante, se presenta como una herramienta eficaz para complementar las necesidades proteicas en dietas específicas.

Su popularidad radica en su capacidad para proporcionar proteínas de alta calidad, esenciales para la reparación y el crecimiento muscular, el mantenimiento de tejidos y el soporte de funciones metabólicas clave. Además, su formato en polvo permite una preparación rápida y versátil, lo que la convierte en una opción práctica para individuos con estilos de vida activos o con restricciones dietéticas específicas.

En un contexto donde las demandas nutricionales pueden variar considerablemente, la proteína en polvo se destaca no solo por su perfil nutricional, sino también por su potencial para adaptarse a objetivos particulares, como la mejora del rendimiento deportivo, la pérdida de peso, o el fortalecimiento de la salud general. Sin embargo, su uso debe ser evaluado cuidadosamente, considerando factores como la calidad de la fuente proteica, la biodisponibilidad y las necesidades individuales, con el fin de maximizar sus beneficios y minimizar riesgos potenciales.

# BUMSTEAD PROTEIN

## LOGRO DE LA EMPRESA



Fue inspirado por Christopher Adam Bumstead un exculturista profesional canadiense, miembro oficial de la Federación Internacional de Fisicoculturismo. Bumstead es el actual campeón de Mr. Olympia Classic Physique, habiendo ganado la competición en 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 y 2024. También fue subcampeón en 2017 y 2018

## MISION DE LA EMPRESA

Garantizar el máximo rendimiento en cualquier etapa competitiva y mejorar la ganancia de masa muscular en deportistas

## VISION

Como marca buscamos alcanzar la mayor cantidad de deportistas fieles a nuestros productos los cuales requieren cubrir sus necesidades nutricionales mediante la suplementación deportiva, pretendemos ser la marca con mayor relevancia y número 1 en el mercado utilizando los mayores estándares de calidad y control en cada uno de nuestros ingredientes y productos.

## OBJETIVOS DE LA PROTEINA EN POLVO

- **Regular el apetito del deportista:** La proteína en polvo puede ayudar a regular el apetito y a controlar el peso corporal. Esto se debe a que la proteína es un macronutriente que produce una sensación de saciedad mayor que los carbohidratos y las grasas.

- **Aumenta la masa muscular y fuerza:** Dado que la proteína es la piedra angular de los músculos, comer cantidades adecuadas de proteína ayuda a mantener la masa muscular y evitar un desgaste.
- **Mejora la recuperación física, después de cada sesión de entrenamiento:** Consumir proteínas no solo ayuda a reducir el riesgo de la degradación muscular, sino que también puede ayudar a desarrollar y fortalecer los músculos. La combinación de ejercicio regular con un alto consumo de proteínas ayuda a promover el crecimiento muscular y el fortalecimiento.
- **Ayuda a cubrir necesidades nutricionales:** para los deportistas que necesitan de un alto contenido de proteínas en su día a día

## ELABORACION DE LA PROTEINA

INGREDIENTES:

### 1. Soja texturizada

La soja texturizada es un producto alimenticio que se produce a partir de la soja. Es un sustituto de la carne que se puede utilizar en muchos platos y es una fuente rica en proteínas vegetales.

La soja texturizada se produce a partir de la harina de soja, que se somete a un proceso de extrusión y secado para crear una textura similar a la carne. Este proceso también elimina los anti-nutrientes y toxinas que se encuentran naturalmente en la soja, lo que la hace más fácil de digerir y nutricionalmente más densa.

beneficios:

- **Fuente de proteínas:** La soja texturizada es una excelente fuente de proteínas vegetales. Contiene aproximadamente un 50% de proteína, lo que la convierte en una alternativa saludable a la carne.
- **Bajo en grasas:** A diferencia de la carne, la soja texturizada es baja en grasas saturadas y no contiene colesterol.
- **Rica en fibra:** La soja texturizada es rica en fibra, lo que ayuda a mejorar la digestión y a mantener un sistema digestivo saludable.
- **Económico:** La soja texturizada es un producto económico en comparación con la carne, lo que la convierte en una opción accesible para personas que desean seguir una dieta vegetariana o reducir el consumo de carne.

La soya texturizada contiene vitaminas A, C y del grupo B (B1, B2, B3 y B12). Además, es rica en minerales como fósforo, calcio, hierro, magnesio y potasio.

## **2. Almendras**

Propiedades y beneficios de las almendras

- Fuente de energía: Su aporte en carbohidratos nos ofrecen energía para afrontar la jornada más exigente. Y el hierro que contienen nos ayudan a combatir la anemia.
- Buenas para el corazón: Distintos estudios han demostrado que aquellas personas que comen almendras de manera frecuente, es decir unas cinco veces por semana, tienen un cincuenta por ciento más de posibilidades de reducir el riesgo de padecer un infarto y otras enfermedades cardiovasculares.
- Beneficia el sistema circulatorio. Las almendras fortalecen y protegen las paredes de las arterias gracias a los aminoácidos y ácidos grasos que contienen.
- Buenas para huesos y dientes: Por su alto contenido de fósforo y magnesio, las almendras nos ayudan a tener unos dientes y huesos fuertes. También cuidan nuestros músculos, combaten la ansiedad, la irritabilidad y favorecen un buen descanso, evitando el insomnio. Además, por su contenido en calcio las almendras previenen la osteoporosis.
- Buenas para el cerebro: Con el consumo regular de las almendras podemos aumentar la función cerebral, de manera que este órgano se mantenga lúcido y activo.
- Mejoran el sistema inmunitario: El zinc que contiene las almendras mejora el funcionamiento del sistema inmunitario, favorece el crecimiento y combate los estados de fatiga o cansancio. La vitamina A que contienen cumplen las mismas funciones y además ayuda a desintoxicar el organismo.
- Combaten los radicales libres: Su contenido en selenio y vitamina E combate los radicales libres, y ayuda a prevenir enfermedades degenerativas.

## **3. nuez**

Las nueces son unos de los frutos secos más beneficiosos desde el punto de vista de la salud debido a la cantidad de nutrientes que contienen, llegando a ser consideradas un "superalimento". Son ricas en ácidos grasos omega-3, proteínas, fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales esenciales. Una ración de nueces contiene nutrientes clave como ácido alfa-linolénico (ALA, un tipo de omega-3), vitamina E, magnesio, zinc, fósforo y cobre, entre otros.

#### 4.- cacao

El cacao en polvo tiene muchos beneficios para la salud, entre ellos:

- Antioxidantes: Contiene flavonoides, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y a fortalecer el sistema inmunitario.
- Minerales: Contiene hierro, zinc, magnesio, potasio, cobre, manganeso y cromo. El hierro ayuda a prevenir la anemia.
- Fibra: Contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo.
- Proteínas: Ayuda al crecimiento y mantenimiento de músculos y huesos.
- Vitaminas: Contiene vitamina C y vitaminas del grupo B.
- Efecto prebiótico: Nutre la microbiota.
- Efecto antiinflamatorio: Ayuda a reducir la inflamación.
- Mejora el estado de ánimo: Favorece la producción de endorfinas, lo que ayuda a combatir el estrés.
- Estimulante: Contiene teobromina y cafeína, que tienen un efecto estimulante y euforizante.

#### 5. leche en polvo

La leche en polvo contribuye en gran medida al desarrollo muscular debido a su alto contenido en proteínas y se recomienda en todas las etapas de la vida, desde la infancia, adolescencia, embarazo y la etapa adulta. Es un nutriente necesario siempre.

Contiene una amplia variedad de vitaminas y minerales como son la vitamina B5, que es necesaria para la correcta absorción de los carbohidratos y proteínas y además combate las migrañas y el estrés, y los minerales magnesio y zinc, que nos ayuda a reforzar el sistema inmunitario y reducir la sensación de fatiga.

Además la leche en polvo es rica en potasio, cosa que la hace beneficiosa para la circulación, personas con hipertensión, reuma o artritis.

Con ella podemos controlar el colesterol y ayudar a fortalecer nuestro cabello, piel y uñas, ya que contiene altas cantidades de yodo

#### 6. nestud

El Nestum aporta carbohidratos de calidad y proteínas esenciales que son fundamentales para nutrir tus músculos después del ejercicio.

## PASOS PARA LA ELABORACION DE LA PROTEINA

### cantidad

- 100 gr de nuez
- 100 gr de almendra
- 100 gr de cacao
- 370 gr de leche en polvo
- 640 gr de soya texturizada
- 270 gr de nestud

### 1.- PESAR TODOS LOS INGREDIENTES



### 2.DORAR LA NUEZ Y LA ALMENDRA



### 3,. LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES Y COLAR



### 4. MEZCLAR TODO



## ETIQUETA DE LA PROTEINA



Tamaño de porción: 50 g (2 scoops)

Porciones por envase: 31.6

	Por 100 g. de producto	Por porción de 50 g (2 scoops)
Energía (calorías)	543.24 kcal.	271.62 g
Proteínas	51.26 g.	26 g
Grasas totales	2.98 g	1.49 g
Grasas monoinsaturads	4.93 g	2.46 g
Grasas poliinsaturadas	23.03 g	11.51 g
Grasas saturadas	31 g	15.5
Carbohidratos Totales	1412.37 g	706.18 g
Azúcares	25.51	12.75
Fibra	2034.68 g	1017.34

## BIBLIOGRAFIA

- De Rendimiento Deportivo y Coordinadora de Educación, N. L. M. R. –. D. (2024, 16 abril). 5 beneficios de la proteína para la salud y el rendimiento deportivo. <https://www.herbalife.com/es-pe/recursos-de-bienestar/articulos/5-beneficios-de-la-proteina-para-la-salud-y-el-rendimiento-deportivo>
- De Cv, S. S. A. A. S. (2023, 28 abril). Soya texturizada. Soyamigo. <https://soyamigo.com/blogs/blogsaludable/soyatexturizada#:~:text=Es%20un%20alimento%20rico%20en,con%20mayor%20contenido%20en%20isoflavonas>.
- Agencias. (2024, 31 octubre). Almendras: estos son sus beneficios y propiedades. La Vanguardia. [https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211223/1145/almendras-propiedades-beneficios-alimentos-valor-nutricional.html#google\\_vignette](https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211223/1145/almendras-propiedades-beneficios-alimentos-valor-nutricional.html#google_vignette)