

Proteína de guisante amarillo BIO

BOTE DE
500G



Ingredientes

Aislado vegetal de proteína procedente de guisante (*Pisum Sativum*).

Indicaciones

- Deportistas para promover y restaurar la masa muscular.
- Control de peso.
- Personas de tercera edad con problemas de deglución o alimentación.
- Personas que necesitan una mayor demanda proteica (embarazo, menopausia, osteoporosis, debilidad muscular, crecimiento).

Modo de empleo

Disolver una medida (16g de proteína) o los gramos requeridos según la necesidad, con una bebida o leche vegetal. También se puede añadir a caldos, sopas o purés e incluso a zumos o batidos de frutas. Agitar energícamente para una mayor disolución.

Contraindicaciones / Alergenos

No se han descrito.



Sin gluten



Sin lácteos



Apto para veganos



Sin azúcares añadidos



Sin OGM

Información nutricional

		Por 100g	%IDR* 100g
Valor energético	Kcal	381	18,6
	kJ	1614	
Grasas	g	4,5	6
de las cuales saturadas	g	1,5	7,5
monoinsaturadas	g	1,6	8
poliinsaturadas	g	1,1	5,5
Hidratos de carbono	g	1,1	0,55
de los cuales azúcares	g	0	0
Proteínas	g	83,7	130,6
Fibra	g	0,7	
Sal	g	1,3	21,5
Fósforo	mg	915	130,6
Hierro	mg	26,9	192
Zinc	mg	4,6	46
Magnesio	mg	69,2	18,17
Potasio	mg	105,9	5,28
Calcio	mg	290,1	36,26

*IDR: INGESTA DIARIA DE REFERENCIA DE UN ADULTO (8400 KJ/2000 KCAL).

Perfil de aminoácidos esenciales

	g/100 proteína	WHO/FAO U UN 2007*
Histidina	19	1,9
Isoleucina	37	3,7
Leucina	65	6,5
Lisina	57	5,7
Metionina	7	0,7
Fenilalanina	42	4,2
Tirosina	27	2,7
Fenilalanina + tirosina	69	6,9
Treonina	27	2,7
Triptófano	7	0,7
Valina	40	4
Arginina	66	6,6
Alanina	32	3,2
Aspártico	91	9,1
Glicina	30	3
Glutámico	130	13
Prolina	34	3,4
Serina	4	4

INFORMACIÓN TÉCNICO-CIENTÍFICA DIRIGIDA EXCLUSIVAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD

Proteína de guisante amarillo BIO

Información técnica

Descripción

La proteína de guisante Salengei procede del *Pisum Sativum*, una planta herbácea de la familia de las leguminosas.

Proteína de guisante amarillo

Este aislado de guisante en polvo tiene un alto contenido en proteínas, aproximadamente del 84%. 20 gramos de este aislado contiene alrededor de 16,8 g de proteína.

A pesar de ser de origen vegetal tiene un alto valor biológico, es decir que el organismo la absorbe con facilidad. Además, es muy ligera y fácil de digerir. No produce una digestión pesada como las proteínas de origen animal y tampoco aporta sustancias no deseadas al organismo como hormonas, toxinas, aditivos artificiales, etc. Digestibilidad es del 97,3%.

Además de contener una altísima concentración de los aminoácidos ramificados: leucina, isoleucina y valina, el guisante es la fuente vegetal más abundante del aminoácido L-Arginina, conocido por su relación en el proceso de la liberación de la hormona del crecimiento a la que se le atribuyen propiedades antienvjecimiento. La asociación principal de arginina y aminoácidos ramificados, compensan las deficiencias comunes en la dieta vegetariana, y son reconocidos por su capacidad de reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular.

Tiene un contenido muy alto en fósforo (bueno para los huesos y los dientes), en hierro (contribuye a la función cognitiva, a la formación de glóbulos rojos y a disminuir el cansancio y la fatiga) y en zinc (bueno para el mantenimiento de las uñas, cabello y piel).

¿Para quienes?

La proteína de guisante Salengei es ideal para:

- Aquellas personas que quieran aumentar el aporte de proteínas de su dieta.
- Altamente recomendada para deportistas después de un entrenamiento ya que puede restaurar y promover la masa muscular.
- Para personas que quieran controlar su peso.
- Para personas de la tercera edad con problemas de deglución o alimentación.
- Para recuperarse de un periodo de convalecencia.
- Para personas que se encuentran en épocas de mayor demanda proteica (embarazo, menopausia, osteoporosis, debilidad muscular, crecimiento).

Es una proteína apta para diabéticos, hipertensos, veganos y vegetarianos.

Beneficios de la proteína de guisante amarillo

No contiene leche, fructosa, lactosa, soja, gluten, frutos secos ni otros ingredientes o alérgenos. No contiene ni edulcorantes, colorantes ni sulfitos.

Este producto tiene la ventaja de que sus proteínas no proceden de fuentes alergénicas como lo son la leche o la soja, y que a pesar de ser de origen vegetal tiene un alto valor biológico (en relación con el patrón de la WHO/FAO/UNU), aunque se podría complementar con alimentos ricos en cisteína y metionina.

No contienen fitoestrógenos como la soja ni se obtienen a partir de organismos modificados genéticamente.

Proteína de guisante amarillo BIO



Información técnica

Ingesta recomendada de proteínas¹

El panel NDA de la EFSA² ha derivado una ingesta de referencia para la población (PRI; Population Reference Intake) de proteínas de 0,83g/kg de peso. (67 y 114g por día para los hombres o 59 y 102g por día para las mujeres. Por ejemplo, una persona de 60kg de peso tiene un PRI de proteínas de 50g.

En caso de mujeres embarazadas se recomienda una ingesta adicional de 1g, 9g y 28g de proteína al

día durante el primero, segundo y tercer trimestre respectivamente.

En mujeres en periodo de lactancia, la ingesta adicional de 19g por día durante los primeros 6 meses de lactancia y 13 gramos por día a partir de ese momento.

Bebés, niños y adolescentes: entre 0,83g y 1,31 g por cada kg de peso corporal al día, dependiendo de la edad.

Referencias

¹ Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Panel on Diabetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). EFSA Journal 2012;10:2557.

*WHO/FAO/UNU (World Health Organization/Food and Agriculture Organization of the United Nations/United Nations University), 2007. Protein and aminoacid requirements in human nutrition. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. WHO Technical Report Series, N°935,284 pp.

Advertencias

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

INFORMACIÓN TÉCNICO-CIENTÍFICA DIRIGIDA EXCLUSIVAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD