



**UNA OPCIÓN SALUDABLE, PRÁCTICA Y
MUY RICA PARA INCORPORAR EN EL DESAYUNO,
LA MERIENDA O COMO COLACIÓN.**

CEREAL MIX

LAS BARRAS DE CEREAL **CEREAL MIX** SON UNA OPCIÓN SALUDABLE, PRÁCTICA Y MUY RICA PARA INCORPORAR EN EL DESAYUNO, EN LA MERIENDA O COMO COLACIÓN. PRESENTAN 3 VARIEDADES DE BARRAS: REGULARES, RELLENAS Y PROTEICAS.

Barras Regulares

Ofrecen los siguientes sabores: piso de yogurt frutilla, piso de yogurt frutilla light, piso de yogurt vainilla, granola, chocolate y almendras, manzana light y puro chocolate.

Barras Rellenas

Tienen dos sabores: frutilla y manzana.

Barras Proteicas

Se han incorporado recientemente brindando un plus nutricional con el aporte de proteína en dos riquísimos sabores: frutos rojos con piso de yogurt frutilla y frutos secos con semillas de zapallo.



VALOR BIOLÓGICO DE LA PROTEÍNA AISLADA DE SOJA

La evaluación de la calidad de una proteína para la alimentación humana requiere considerar:

- El contenido de aminoácidos esenciales, que depende de las proporciones entre ellos y su calidad, es máximo cuando alcanza para satisfacer las demandas de nitrógeno para el crecimiento, la síntesis y la reparación de los tejidos. Esta cualidad se mide a través del cómputo químico o score químico que compara la calidad de aminoácidos de una proteína con una proteína patrón de referencia (patrón para niños de 2 a 5 años de edad que es el más exigente).
- La digestibilidad, que es igual a 100 cuando todo el nitrógeno proporcionado es absorbido (1).

*El valor PDCAAS (en inglés Protein Digestibility-Corrected Aminoacid Scores) es un índice que representa el cómputo químico o score de aminoácidos corregido por digestibilidad proteica. El valor más alto de PDCAAS que puede recibir una proteína es igual a 1.

VALOR BIOLÓGICO DE LA PROTEÍNA AISLADA DE SOJA PRESENTE EN LAS BARRAS CEREAL MIX PROTEÍNAS

La proteína de soja es la proteína vegetal con mayor disponibilidad de abastecimiento a nivel mundial. Aporta todos los aminoácidos esenciales en las cantidades adecuadas, lo que la convierte en una proteína completa de alta calidad.

La proteína aislada de soja incorporada a las barras Cereal Mix Proteínas tiene un valor de PDCAAS* igual a 1, valor que también tienen la caseína de la leche y la clara de huevo (2).

Las barras Cereal Mix Proteínas, contribuyen a alcanzar los requerimientos proteicos diarios proporcionando todos los aminoácidos esenciales que forman parte de una fuente proteica de alto valor biológico. Representan una excelente opción de colación para personas de todas las edades.

PARA SABER MÁS DE CEREAL MIX PROTEÍNAS

¿CUÁL ES LA PRINCIPAL FUENTE DE PROTEÍNAS DE LAS BARRAS CEREAL MIX PROTEÍNA?

Las barras Cereal Mix Proteínas contienen proteína aislada de soja. La proteína se incorpora al alimento a partir de “nuggets” extrudados altamente proteicos (75% de proteína) que también contienen cacao (por esto se visualizan de color marrón). Esta solución tecnológica permite alcanzar la cantidad de proteína necesaria para que las barras sean fuente de proteínas con una excelente palatabilidad gracias a su textura crocante y su agradable sabor.

USOS DE LA PROTEÍNA AISLADA DE SOJA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA.

Cuando la síntesis de proteínas musculares es mayor que la ruptura por ejercicio, el músculo se mantiene y crece. Luego de un entrenamiento de fuerza, es muy importante conseguir una nutrición adecuada para conservar la masa muscular y promover el crecimiento del músculo (3). Las proteínas y los aminoácidos ramificados son cruciales en esta función.

A partir de estudios comparativos, se ha demostrado que tanto la proteína aislada de soja como la proteína de suero de leche muestran un incremento similar de masa muscular cuando se suministran luego de una actividad física de resistencia (4). Sin embargo, existe una diferencia de velocidad de absorción de aminoácidos entre ambos tipos de proteínas, la proteína de soja se digiere a velocidades moderadas mientras que la proteína de suero de leche tiene una digestión rápida (lo que hace que el suministro baje rápidamente).

Por estas características de ambas fuentes proteicas, se ha estudiado que una combinación de proteína aislada de soja (digestión moderada) con proteína de suero (digestión rápida) y caseína (digestión lenta) dan una curva de suministro de aminoácidos constante que promueve el crecimiento muscular (5). Esta combinación puede extender el suministro de aminoácidos hasta 4 horas luego de la ingesta, comparado con el consumo de proteína de suero de leche que tiene un pico máximo a los 30 minutos y luego baja. Esto sugiere que la mezcla podría extender la ventana anabólica para mejorar la recuperación y el crecimiento muscular (6,7).

Dependiendo de las necesidades de cada deportista, establecidas por el profesional de la salud que lo evalúe, las barras Cereal Mix Proteínas representan una buena alternativa para incorporar proteínas, tanto consumidas en forma individual como combinadas con proteínas de suero y/o caseína.

INGESTA DE PROTEÍNAS Y MANEJO DEL PESO CORPORAL

Las proteínas forman parte de las estrategias para abordar el manejo del peso corporal debido a que:

- El cuerpo usa más calorías para metabolizar proteínas comparadas con lípidos y carbohidratos, lo que hace que dietas con mayor contenido de proteínas incrementen el efecto de termogénesis (8).
- Las dietas con mayor proporción de proteínas se asocian con mayor sensación de saciedad (9).
- Las proteínas de alta calidad, entre las cuales se encuentra la proteína aislada de soja, se han asociado a mayor sensación de saciedad (9).
- Una mayor ingesta de proteínas puede ayudar a mantener la masa muscular en planes alimentarios con restricción de calorías (8).

La incorporación de proteínas en el marco de estrategias de manejo de peso corporal se ve facilitada a partir de la incorporación de snacks con mayor contenido proteico que las versiones estándar.

Dentro de estas opciones, las barras Cereal Mix Proteínas representan una excelente alternativa por su portabilidad, su conservación a temperatura ambiente, su porción controlada y la alta aceptabilidad asociada a su sabor y textura.

SUMINISTRO DE PROTEÍNAS EN LA ALIMENTACIÓN DE ADULTOS MAYORES

El mantenimiento de la masa muscular y la prevención de la sarcopenia (pérdida de músculo) en adultos mayores es muy importante. El consumo de proteínas de alto valor biológico que se necesitan para el crecimiento muscular es crucial en este grupo etario para preservar la masa muscular.

Las barras Cereal Mix proteínas pueden formar parte de una estrategia nutricional donde se busque incrementar la ingesta de proteínas en adultos mayores porque provee proteínas de alto valor biológico. Sus características de sabor y textura ayudan a la aceptabilidad del adulto mayor de esta colación.

**TODAS LAS BARRAS FORMAN PARTE DEL PROGRAMA TU PORCIÓN JUSTA,
PARA QUE CONTROLAR LA PORCIÓN SEA MUCHO MÁS FÁCIL.**





INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Porción: 26 g	Valor Energético	340 kcal (1426 kJ)	88 kcal (371 kJ)	4
	Carbohidratos	67 g	17 g	6
	De los cuales azúcar	19 g	4.9 g	
	Proteínas	5.8 g	1.5 g	2
	Grasas Totales	9.2 g	2.4 g	4
	de las cuales			
	Grasas Saturadas	4.5 g	1.2 g	5
	Grasas Trans	0 g	0 g	
	Grasas Monoinsaturadas	3.8 g	1.0 g	
	Grasas Poliinsaturadas	0.8 g	0 g	
	Colesterol	1.1 mg	0.3 mg	
Fibra Alimentaria	8.8 g	2.3 g	9	
Sodio	165 mg	43 mg	2	

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

REDUCIDA 29% EN GRASAS TOTALES*
(NO ES UN ALIMENTO REDUCIDO EN CALORÍAS). TU PORCIÓN JUSTA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Porción: 23 g	Valor Energético	269 kcal (1132 kJ)	62 kcal (260 kJ)	3
	Carbohidratos	70 g	16 g	5
	De los cuales azúcar	13 g	3.0 g	
	Proteínas	3,1 g	0.7 g	1
	Grasas Totales	2,5 g	0.6 g	1
	de las cuales			
	Grasas Saturadas	0.3 g	0 g	0
	Grasas Trans	0 g	0 g	
	Grasas Monoinsaturadas	1,5 g	0.3 g	
	Grasas Poliinsaturadas	0.4 g	0 g	
	Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	14 g	3.2 g	13	
Sodio	96 mg	22 mg	1	

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



REDUCIDA 33% EN CALORÍAS Y 79% GRASAS TOTALES. NO CONTIENE GRASAS SATURADAS. NO CONTIENE COLESTEROL. 0% GRASAS TRANS. FUENTE DE FIBRA. TU PORCIÓN JUSTA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Porción: 25 g	Valor Energético	381 kcal (1593 kJ)	95 kcal (398 kcal)	5
	Carbohidratos	66 g	17 g	6
	De los cuales azúcar	20 g	5,1	
	Proteínas	6,4 g	1,6 g	2
	Grasas Totales	10 g	2,5 g	5
	de las cuales			2
	Grasas Saturadas	1,4g	0,4 g	
	Grasas Trans	0 g	0 g	
	Grasas Monoinsaturadas	6,1 g	1,5 g	
	Grasas Poliinsaturadas	2,1mg	0,5 g	
	Colesterol	0 mg	0mg	
	Fibra Alimentaria	2,9 g	0,7 g	3
Sodio	143 mg	36 mg	2	

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



BAJO EN GRASAS SATURADAS. NO CONTIENE COLESTEROL. 0% GRASAS TRANS.
PASAS DE UVAS 9%, MANÍ 6%, MIEL 5%, ALMENDRAS 3%, CASTAÑAS DE CAJÚ 3%. TU PORCIÓN JUSTA.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Porción: 23 g	Valor Energético	407 kcal (1695 kJ)	94 kcal (386 kJ)	5
	Carbohidratos	67 g	15 g	5
	De los cuales azúcar	30 g	6.9 g	
	Proteínas	7.0 g	1.6 g	2
	Grasas Totales	12 g	2.8 g	5
	de las cuales			2
	Grasas Saturadas	1.7 g	0.4 g	
	Grasas Trans	0 g	0 g	
	Grasas Monoinsaturadas	7.8 g	1.8 g	
	Grasas Poliinsaturadas	2.3 g	0.5 g	
	Colesterol	0 mg	0 mg	
	Fibra Alimentaria	3.4 g	0.8 g	3
Sodio	95 mg	22 mg	1	

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BAJO EN GRASAS SATURADAS. 0% GRASAS TRANS. NO CONTIENE COLESTEROL. BAJO EN SODIO. TU PORCIÓN JUSTA.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor Energético	415 kcal (1742 kJ)	95 kcal (401 kJ)	5
Carbohidratos	63 g	14 g	5
De los cuales azúcar	28g	6,4 g	
Proteínas	6,5 g	1,5 g	2
Grasas Totales	15 g	3,5 g	6
de las cuales			
Grasas Saturadas	3,1 g	0,7 g	3
Grasas Trans	0 g	0 g	
Grasas Monoinsaturadas	9.8 g	2.2 g	
Grasas Poliinsaturadas	1.9 g	0.6 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	4.3 g	1.0 g	4
Sodio	118 mg	27 mg	2

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

11% ALMENDRAS. BAJO EN SODIO. TU PORCIÓN JUSTA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor Energético	421 kcal (1772 kJ)	109 kcal (461 kJ)	5
Carbohidratos	70 g	18 g	6
De los cuales azúcar	37 g	10 g	
Proteínas	6.1	1.6 g	2
Grasas Totales	13 g	3.5 g	6
de las cuales			
Grasas Saturadas	5.3 g	1.4 g	6
Grasas Trans	0 g	0 g	
Grasas Monoinsaturadas	6.7 g	1.7 g	
Grasas Poliinsaturadas	1.1 g	0.3 g	
Colesterol	1.1 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	1.8 g	0 g	0
Sodio	187 mg	49 mg	2

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



TU PORCIÓN JUSTA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Porción: 26 g	Valor Energético	424 kcal (1787 kJ)	110 kcal (464 kJ)	6
	Carbohidratos	70 g	20 g	7
	De los cuales azúcar	35 g	9.2 g	
	Proteínas	6.3 g	1.6 g	2
	Grasas Totales	13 g	3.5 g	6
	de las cuales			6
	Grasas Saturadas	5.3 g	1.4 g	
	Grasas Trans	0 g	0g	
	Grasas Monoinsaturadas	6.8 g	1.7 g	
	Grasas Poliinsaturadas	1.1 g	0.3 g	
	Colesterol	1.1 mg	0.3 mg	
Fibra Alimentaria	1.5 g	0 g	0	
Sodio	143 mg	37 mg	2	

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



TU PORCIÓN JUSTA.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Porción: 26 g	Valor Energético	405 Kcal (1705 kJ)	105 kcal (443 kJ)	5
	Carbohidratos	66 g	17 g	6
	De los cuales azúcar	36 g	9.4 g	
	Proteínas	6.0 g	1.6 g	2
	Grasas Totales	13 g	3.3 g	6
	de las cuales			8
	Grasas Saturadas	6.8 g	1.8 g	
	Grasas Trans	0 g	0 g	
	Grasas Monoinsaturadas	4.7 g	1.2 g	
	Grasas Poliinsaturadas	0.8 g	0 g	
	Colesterol	10 mg	2.7 mg	
Fibra Alimentaria	2.4 g	0.6 g	2	
Sodio	163 mg	42 mg	2	

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

23% CHOCOLATE CON LECHE. TU PORCIÓN JUSTA.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Porción: 26 g	Valor Energético	425 kcal (1788 kJ)	110 kcal (465 kJ)	6
	Carbohidratos	53 g	14 g	5
	De los cuales azúcar	35 g	9,1 g	
	Proteínas	24 g	6,2 g	8
	Grasas Totales	13 g	3,4 g	6
	de las cuales			6
	Grasas Saturadas	5,0 g	1,3 g	
	Grasas Trans	0 g	0 g	
	Grasas Monoinsaturadas	6,7 g	1,7 g	
	Grasas Poliinsaturadas	1,4 g	0,4 g	
	Colesterol	1,1 mg	0,3 mg	
Fibra Alimentaria	0,8 g	0 g	0	
Sodio	349 mg	91 mg	4	

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2,000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

TU PORCIÓN JUSTA. FUENTE DE PROTEÍNA (6,2 G/PORCIÓN, 8% VD).
5% YOGURT EN POLVO. 4% DE FRUTILLA Y CIRUELAS DESHIDRATADAS. TU PORCIÓN JUSTA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Porción: 21 g	Valor Energético	442 kcal (1902 kJ)	93 kcal (400 kJ)	5
	Carbohidratos	37 g	7,8 g	3
	De los cuales azúcar	25 g	5,2 g	
	Proteínas	33 g	7,0 g	9
	Grasas Totales	17 g	3,7 g	7
	de las cuales			2
	Grasas Saturadas	2,5 g	0,5 g	
	Grasas Trans	0 g	0 g	
	Grasas Monoinsaturadas	9,6 g	2,0 g	
	Grasas Poliinsaturadas	5,2 g	1,1 g	
	Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	1,8 g	0 g	0	
Sodio	349 mg	73 mg	3	

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. * Daily Value are based on a 2,000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



FUENTE DE PROTEÍNA (7 G/PORCIÓN, 9% VD). 9% MANÍ TOSTADO 9% SEMILLAS DE ZAPALLO. 4% ALMENDRAS TOSTADAS. TU PORCIÓN JUSTA.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- (1) Suárez López MM, Kizlansky A, López LB. Evaluación de la calidad de las proteínas en los alimentos calculando el escore de aminoácidos corregido por digestibilidad. Nutr. Hosp., 2006. vol.21 no.1 Madrid ene./feb
- (2) Huges GJ, et al. Protein digestibility-corrected aminoacid scores (PDCAAS) for soy isolates and concentrate: criteria for evaluation, Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2011. 59(23) p. 12707-12712.
- (3) Thomas DT, et al. American College of Sport Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sport Exerc, 2016. 48(3): p. 543-568.
- (4) Tipton KD, et al. Ingestion of casein and whey proteins result in muscle anabolism after resistant exercise. Med Sci Sports Exerc, 2004. 36(12): p. 2073-81.
- (5) Paul GL, The rationale for consuming protein blends in sport nutrition. J A Coll Nutr, 2009. 28 Suppl: p. 464S-472S.
- (6) Reidy PT et al. Protein blend ingestion following resistance exercise promotes human muscle protein synthesis. J Nutr, 2013. 143(4): p. 410-6.
- (7) Reidy PT et al. Soy-dairy protein blend and whey protein ingestion after resistance exercise increases aminoacid transport and transporter expression in human skeletal muscle. J Appl Physiol, 2014 p.1985.
- (8) Paddon Jones D et al. Protein, weight management and satiety. Am J Clin Nutr, 2008. 87(5);p. 1558 S-1561S.
- (9) Cope MB et al. Soy's potential role in weight management. Soy: Nutrition, Consumption and Health 2012. Nova Science p. 57-78.



Innovación
Alimentaria

Esta información fue desarrollada por la Jefatura de Desarrollo Nutricional de Grupo Arcor. Por cualquier consulta, podés escribir a arcorinnovacion@arcor.com