



Natural BREAK



UN BREAK
NATURAL, RICO Y NUTRITIVO.

ARCOR NATURAL BREAK

UNA LÍNEA DE PRODUCTOS IDEAL PARA COMER ENTRE COMIDAS. ARCOR NATURAL BREAK ES NATURAL, SALUDABLE, RICO Y NUTRITIVO.

Los productos Arcor Natural Break están compuestos por frutos secos, frutas deshidratadas y semillas en diferentes mixes que aportan variedad a un break nutritivo. La línea de productos cuenta con presentaciones en envases individuales y en formato de barra en una cantidad equilibrada, que es la porción justa para incluir una colación nutritiva en el día.

Todos los productos Arcor Natural Break están avalados por la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN).

ENERGÍA

chips de banana - pasas de uva - maní tostado - semillas de girasol peladas



NUTRITIVO

maní salado - semillas de girasol
castañas de cajú - almendras

BARRA DE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

almendras - castañas - maní salado
semillas de girasol peladas



LIVIANO

arroz yamaní inflado - manzana deshidratada
pasas de uva - almendras



BARRA DE FRUTOS ROJOS

almendras - arándanos rojos
maní - ciruela



FIBRA

arándanos rojos deshidratados
maní tostado - almendras
peras deshidratadas



¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES APORTES NUTRICIONALES DE LOS SNACKS y barras A BASE DE FRUTAS SECAS Y FRUTOS SECOS? (1, 2, 3)

FRUTOS SECOS	FRUTAS SECAS
<ul style="list-style-type: none">• Un perfil lipídico que aporta ácidos grasos saludables tanto monoinsaturados como poliinsaturados• Proteínas de origen vegetal complementarias con las proteínas de los cereales• Fibra soluble e insoluble• Vitaminas E, K, folato y tiamina• Minerales como potasio, magnesio, cobre, selenio• Sustancias bioactivas como: carotenoides, antioxidantes y fitoesteroles	<ul style="list-style-type: none">• Fibra soluble e insoluble• Potasio• Sustancias bioactivas como polifenoles y antocianinas (antioxidantes)• Carbohidratos (azúcares simples) en una matriz compleja que hace que tengan bajo índice glucémico

¿CÓMO SE RELACIONA EL CONSUMO DE FRUTOS SECOS Y FRUTAS SECAS CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD? (4, 5)

Se ha demostrado a partir de diversos estudios epidemiológicos prospectivos que el consumo frecuente de frutos secos se asocia a un menor riesgo de ganancia de peso y, por ende, existe una relación inversa entre el consumo de frutos secos y el índice de masa corporal.

Un consumo entre 30 y 90 g por día no tiene efectos nocivos ni en el peso corporal ni en la circunferencia de la cintura.

¿CÓMO SE EXPLICA ESTA SITUACIÓN SIENDO LOS FRUTOS SECOS ALIMENTOS ALTAMENTE ENERGÉTICOS?

- Porque la grasa contenida es menos accesible a las enzimas intestinales (malabsorción).
- Porque existiría un posible efecto termogénico de los ácidos grasos poliinsaturados.
- Porque los frutos secos tienen un mayor efecto saciante (alto contenido de proteínas, fibra, textura, viscosidad).

¿CÓMO SE RELACIONA EL CONSUMO DE FRUTOS Y FRUTAS SECAS CON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES? ^(6, 7, 8, 9, 10)

El efecto protector de los frutos secos sobre las enfermedades cardiovasculares y sus biomarcadores intermediarios (presión arterial y perfil lipídico) están ampliamente estudiados. Estudios epidemiológicos han asociado el consumo de frutos secos con beneficios sobre el estrés oxidativo, la inflamación y la reactividad vascular. La protección contra desórdenes cardiometabólicos se debe a que sus aportes en ácidos grasos insaturados, minerales beneficiosos, compuestos fenólicos y fitoesteroles atacan múltiples factores de riesgo y participan en más de un mecanismo metabólico. El consumo de frutas secas aporta potasio, nutriente que puede ayudar a la reducción de la presión arterial y antioxidantes de diferentes tipos dependiendo de la variedad.

Numerosos estudios demuestran que los polifenoles pueden contribuir a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular por incrementar la resistencia del LDL a la oxidación, inhibir la oxidación plaquetaria, reducir la presión arterial y otros mecanismos antitrombóticos y antioxidantes.

¿CÓMO SE RELACIONA EL CONSUMO DE FRUTOS SECOS Y FRUTAS SECAS CON LA DIABETES? ^(11, 12, 13)

Tanto los frutos secos como las frutas secas aportan fibra dietaria y carbohidratos complejos, los cuales se asocian a un incremento en la sensibilidad a la insulina y niveles menores de insulina plasmática, lo que promueve un mejor control de la glucemia en pacientes con diabetes y también en personas sanas. El aporte de fibra soluble incrementa la distensión gástrica y la viscosidad en el tracto gastrointestinal, retrasando la absorción de macronutrientes.

Los frutos secos son relativamente bajos en carbohidratos (alrededor de un 15%), mientras que las frutas secas proveen un alto contenido (60-80%). Los frutos secos tienen un bajo índice glucémico y las frutas secas, por su contenido en fibra y fructosa, también son alimentos de índice glucémico bajo o moderado.

¿POR QUÉ RECOMENDAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y FRUTOS SECOS EN EL MARCO DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

Tanto los frutos secos como las frutas secas forman parte de patrones alimentarios reconocidos como saludables, como en la dieta mediterránea. Su incorporación a la dieta mejora la calidad global de la misma, mientras que su portabilidad y su vida útil prolongada la facilitan. Además, son opciones de *snacks* nutritivos.

LA LÍNEA DE PRODUCTOS NATURAL BREAK AYUDA A INCORPORAR FRUTAS Y FRUTOS SECOS A LA ALIMENTACIÓN DE UNA MANERA FÁCIL, ACCESIBLE Y EN LA CANTIDAD ADECUADA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g (1 bolsa)
Porciones por envase: 1

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor / Contenido Energético	443 kcal (1850 kJ)	133 kcal (555 kJ)	7
Carbohidratos disp. de los cuales Azúcares totales	36 g 19 g	11 g 5,6 g	4
Proteínas	14 g	4,1 g	5
Grasas totales de las cuales	27 g	8,2 g	15
Grasas saturadas	3,5 g	1,0 g	5
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	15 g	4,4 g	
Grasas poliinsaturadas	8,0 g	2,4 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	9,5 g	2,8 g	11
Sodio	10 mg	0 mg	0

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



FUENTE DE FIBRA,
APORTA EL 11% DEL VALOR
DIARIO RECOMENDADO
(2,8 g/PORCIÓN DE 30 g).



0% COLESTEROL Y GRASAS
TRANS, BAJO EN GRASAS SATU-
RADAS. APORTA UN 6% DEL
VALOR DIARIO RECOMENDADO
DE FIBRA ALIMENTARIA
(1,6 g POR PORCIÓN DE 24 g)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 24 g (1 bolsa)
Porciones por envase: 1

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor / Contenido Energético	414 kcal (1735 kJ)	99 kcal (416 kJ)	5
Carbohidratos disp. de los cuales Azúcares totales	61 g 40 g	15 g 9,7 g	5
Proteínas	7,6 g	1,8 g	2
Grasas totales de las cuales	15 g	3,7 g	7
Grasas saturadas	1,2 g	0,3 g	1
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	10 g	2,4 g	
Grasas poliinsaturadas	3,1 g	0,7 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	6,8 g	1,6 g	6
Sodio	27 mg	6,5 mg	0

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 28,5 g (1 bolsa)

Porciones por envase: 1

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor / Contenido Energético	519 kcal (2158 kJ)	148 kcal (615 kJ)	7
Carbohidratos disp. de los cuales	38 g	11 g	4
Azúcares totales	24 g	6,8 g	
Proteínas	13 g	3,8 g	5
Grasas totales de las cuales	34 g	9,7 g	18
Grasas saturadas	13 g	3,7 g	17
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	14 g	3,9 g	
Grasas poliinsaturadas	6,0 g	1,7 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	6,0 g	1,7 g	7
Sodio	12 mg	0 mg	0

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



**MUY BAJO EN SODIO (3,5 MG/PORCIÓN DE 28,5 g).
APORTA UN 7% DEL VALOR DIARIO RECOMENDADO DE FIBRA ALIMENTARIA (1,7 g/PORCIÓN DE 28,5 g).**



FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 9 (7,3 g/PORCIÓN DE 25 g). APORTA UN 7% DEL VALOR DIARIO RECOMENDADO DE FIBRA ALIMENTARIA (1,8 g/PORCIÓN DE 25 g).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 25 g (1 bolsa)**

Porciones por envase: 1

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor / Contenido Energético	590 kcal (2330 kJ)	147 kcal (583 kJ)	7
Carbohidratos disp. de los cuales	14 g	3,6 g	1
Azúcares totales	4,0 g	1,0 g	
Proteínas	22 g	5,5 g	7
Grasas totales de las cuales	49 g	12 g	22
Grasas saturadas	6,3 g	1,6 g	7
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	29 g	7,4 g	
Ácidos Grasos Omega 9	29 g	7,3 g	
Grasas poliinsaturadas	11 g	2,6 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	7,3 g	1,8 g	7
Sodio	133 mg	33 mg	1

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. (**): porción de referencia de 15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 38 g (1 barra)**

Porciones por envase: 1

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción (38g)	% VD por porción (*) (38g)
Valor / Contenido Energético	493 kcal (1960 kJ)	187 kcal (745 kJ)	9%
Carbohidratos disp. de los cuales	27 g	10 g	3%
Azúcares totales	3,4 g	1,3 g	
Proteínas	16 g	6,2 g	8%
Grasas totales de las cuales	38 g	14 g	25%
Grasas saturadas	4,6 g	1,7 g	8%
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	23 g	8,8 g	
Grasas poliinsaturadas	8,2 g	3,1 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	11 g	4,0 g	16%
Sodio	22 mg	8,2 mg	0%

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. Valores de referencia según MERCOSUR Res. (**): porción de referencia de 20 g



MUY BAJO CONTENIDO EN SODIO, SIN AZÚCARES AGREGADOS. CONTIENE AZÚCARES PROPIOS DE LOS INGREDIENTES. ESTE NO ES UN ALIMENTO BAJO O REDUCIDO EN VALOR ENERGÉTICO. APORTA UN 16% DEL VALOR DIARIO RECOMENDADO DE FIBRA ALIMENTARIA (4 g POR ENVASE DE 38 g).

MUY BAJO CONTENIDO EN SODIO.
 APORTA UN 15% DEL VALOR DIARIO RECOMENDADO DE FIBRA ALIMENTARIA (3,7 g POR ENVASE DE 40 g).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 40 g (1 barra)**

Porciones por envase: 1

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción (40g)	% VD por porción (*) (40g)
Valor / Contenido Energético	482 kcal (1999 kJ)	193 kcal (799 kJ)	10%
Carbohidratos disp. de los cuales	28 g	11 g	4%
Azúcares totales	11 g	4,2 g	
Proteínas	17 g	6,7 g	9%
Grasas totales de las cuales	36 g	14 g	26%
Grasas saturadas	4,4 g	1,7 g	8%
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	20 g	8,0 g	
Grasas poliinsaturadas	10 g	4,1 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra Alimentaria	9,4 g	3,7 g	15%
Sodio	35 mg	14 mg	1%

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. Valores de referencia según MERCOSUR Res. (**): porción de referencia de 20 g

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Alasalvar C, Bolling BW. Review of nut phytochemicals, fat-soluble bioactives, antioxidant components and health effects. *British Journal of Nutrition* 113, S68–S78, 2015.
2. Kamiloglu S, Pasli AA, Ozcelik B y Cpanoglu E. Evaluating the in vitro bioaccessibility of phenolics and antioxidant activity during consumption of dried fruits with nuts. *Food Science and Technology* 56 284-289, 2014
3. Chang SK a, Alasalvar C , Shahidi F. Review of dried fruits: Phytochemicals, antioxidant efficacies, and health benefits. *Journal of Functional Foods* 21 113–132, 2016.
4. Davidi A et al. The effect of the addition of daily fruit and nut bars to diet on weight, and cardiac risk profile, in overweight adults. *J Hum Nutr Diet*, 24, pp. 543–551, 2011.
5. Salas-Salvadó J. Quinta Lección Jesús Culebras: los frutos secos: efectos sobre la salud, la obesidad y el síndrome metabólico. *Nutr Hosp*. 31(2):519-527, 2015
6. Grosso G et al. Nut consumption on all-cause, cardiovascular, and cancer mortality risk: a systematic review and meta-analysis of epidemiologic studies. *Am J Clin Nutr* 101:783–93, 2015
7. Mentz A et al. A Systematic Review of the Evidence Supporting a Causal Link Between Dietary Factors and Coronary Heart Disease. *Arch Intern Med* Vol 169 (Nº7), 2009
8. Graziany Machado de Souza R, Machado Schincaglia R, Duarte Pimentel G y Mota JF. Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients* 9, 1311, 2017.
9. Ros E. Nuts and CVD. *British Journal of Nutrition* 113, S111–S120, 2015
10. McKay DL, Blumberg JL. Cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) and Cardiovascular Disease Risk Factors. *Nutrition Reviews*, Volume 65, Issue 11 490–502, 2007
11. Luo C et al. Nut consumption and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 100:256–69,2014
12. Ferrer-García JC, Granell Vidal L, Muñoz Izquierdo A y Sánchez JC. Consumo de frutos secos y aceites vegetales en personas con diabetes mellitus tipo 1. *Nutr Hosp*. 31(6):2641-2647, 2015
13. Hernández-Alonso P, Camacho-Barcia L, Bulló M y Salas-Salvadó J. Nuts and Dried Fruits: An Update of Their Beneficial Effects on Type 2 Diabetes. *Nutrients* 9, 673, 2017.
14. Estruch R., Sierra C. Commentary: Frequent nut consumption protects against cardiovascular and cancer mortality, but the effects may be even greater if nuts are included in a healthy diet. *International Journal of Epidemiology*, Vol 44 Issue 3 1049-1050, 2015
15. Carughi A et al. Pairing nuts and dried fruit for cardiometabolic health. *Nutrition Journal* 15:23, 2016.



Innovación
Alimentaria

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