



Tabla mensual comparativa

Junio 2014

Barras Energéticas/Proteicas

Te has dado cuenta que vendemos muchas barras protéicas y energéticas, pero... ¿En realidad sabes cual recomendar a cada cliente? Para eso te presentamos la siguiente información y tabla.

Las barras energéticas son un excelente aliado para lograr tu meta, ya sea incrementar masa muscular, subir de peso, bajar de peso, cuando necesitas energía en alguna competencia o simplemente el placer de comer un alimento delicioso con alto valor nutricional pero...

De qué están hechas?

Todas las barras contienen carbohidratos aportando energía a corto-mediano plazo. Si el número de carbohidratos sencillos o azúcares es alto, indica que la barra proporcionará energía de forma más o menos inmediata, pero no durará por mucho tiempo. En cambio, si contiene carbohidratos complejos (no azúcares), aunque su absorción es más lenta, el aporte de energía es más continuo y mantenido.

Las grasas también se transforman en energía, pero de forma mucho más lenta y progresiva, que se aprovecha cuando queremos que se prolongue más de 4 horas el aporte de energía, aunque la mayoría de las barras contienen de media a bajas cantidades de grasa para facilitar la digestión.

No olvidemos hacer mención a las proteínas que contienen las barras, que dependiendo del uso al que está orientado dependerán la cantidad de estas; están las barras orientadas a proporcionar energía, que regularmente contienen muy pocas proteínas y altos carbohidratos para una fácil digestión, en cambio las barras altas en proteínas se pueden utilizar como un alimento más completo, llegando incluso a suplir un tiempo de comida, o complementar una dieta alta en proteínas.

Además, algunas de ellas contienen vitaminas y minerales para ayudar en el metabolismo energético.

Tipos de barras energéticas

La **clasificación de las barras energéticas** se hace según el contenido principal de nutrientes, ya que esto determinará el uso más correcto y eficaz que se atribuye a cada tipo de barra.

Según el **nutriente principal de la barra energética**, que no tiene que por qué coincidir siempre con el mayoritario:

- **Barras altas en carbohidratos:** Su contenido en este nutriente es por lo menos la mitad del peso del producto aunque algunas marcas pueden contener hasta más del 70%, con poco aporte de proteína y grasa.
 - a. Pueden consumirlas los deportistas que necesitan un aporte de energía extra, sobre todo en deportes intensos y prolongados: maratones, ciclismo, tenis, caminata, senderismo...
 - b. Las pueden consumir personas que necesitan un elevado aporte calórico por alguna condición médica, por ejemplo pacientes en quimioterapia. (esto claro si el paciente tiene la capacidad de masticar y deglutir, si no, se pueden recomendar alguna malteada)
 - c. Su consumo no se recomienda para personas **no** realizan actividad física por su elevada cantidad de azúcares y calorías, incentivando el sobrepeso.
- **Barras proteicas:** aunque muchas veces, más no siempre, su contenido en carbohidratos es elevado, la cantidad elevada de proteínas que contienen hace que se catalogue en este apartado.
 - a. Pueden consumirla deportistas que además de necesitar carbohidratos que les proporcionen energía, deben de consumir proteínas para evitar la degradación músculo o incluso construirlo, como fisiculturismo, gimnasia, escalada, etcétera
 - b. Pueden consumirlo personas con algún tipo de depleción muscular por condición médica, por ejemplo enfermedades pulmonares, cáncer. (esto claro si el paciente tiene la capacidad de masticar y deglutir, si no, se pueden recomendar alguna malteada)
 - c. **Algunas** barras proteicas gracias a su composición balanceada pueden ser consumidas por personas que no tengan tiempo de sentarse a hacer una comida completa, gracias a su practicidad.

Ventajas de una barra energética:

- **Practicidad:** dado el ritmo de vida actual y la falta de tiempo para realizar alguna comida, el recurrir a las barras energéticas balanceadas, es una muy buena opción para cubrir las necesidades de nutrientes sin complicaciones. Su forma compacta y pequeña hace que sean fáciles de llevar, y usarlas como alimento de emergencia en el bolsillo, para cuando necesites comer algo y no se quiera caer en comer comida chatarra.
- **Buen aporte de calorías antes de la actividad física:** consumirlas antes de realizar ejercicio aumenta la energía y la resistencia física.
- **Buena fuente de hidratos de carbono:** de esta manera durante el ejercicio de resistencia se aumenta la energía para poder realizar la rutina.
- **Alta digestibilidad:** Dado a sus ingredientes es más fácil de digerir que una comida completa.
- **Variabilidad de gustos y nutrientes:** el mercado ofrece muchas variantes en gustos y nutrientes: de granolas, con frutas, con frutos secos, con trocitos de chocolate, baja en grasas, alta en proteínas, alta en hidratos de carbono, etc.
- **Aportan grasas:** la ventaja de incluir grasas antes del ejercicio a través de estas barras, es aportar energía sostenida, especialmente para todas aquellas actividades que superen los 90 minutos de duración.

Cual recomendar a mi cliente??

Las principales cualidades en las que debes fijarte son:

1. Fíjate que las proteínas que contenga la barra sean de origen de suero de leche, chícharo, arroz integral y lo menos posible de soya, ya que esta es de menor calidad.
2. Evitar en las barras de proteína altas en edulcorantes artificiales como sucralosa, aspartamo, acesulfame K, o cualquier otro edulcorante artificial.
3. Fíjate en los Carbohidratos totales y los gramos de fibra. Cuanta más alta es la cantidad de fibra comparada con los carbohidratos totales, mejor será la barra. Por ejemplo, si la barra "X" tiene 5 gramos de fibra, pero 50 gramos de carbohidratos totales, eso significa sólo 10% de contenido de fibra en los carbohidratos totales. En cambio, si la barra "Y" tiene 4 gramos de fibra, y 16 gramos de carbohidratos totales, eso significa 25% de contenido de fibra en los carbohidratos totales. Aunque la Barra 2 tiene 1 gramo menos de fibra, su relación de fibra y carbohidratos totales es mucho mejor.




4. Checa el contenido de proteína frente al contenido de carbohidratos:






- **Si nuestro cliente busca energía:** durante o después de entrenar, la relación de carbohidratos, debe ser del doble o más de los gramos de proteína, por ejemplo si una barrita tiene 15g de proteína, debe de contener por lo menos 30g de carbohidratos, esto para facilitar la digestión y obtener rápidamente la glucosa de los carbohidratos.
- **Si nuestro cliente busca aumentar masa muscular y masa grasa,** es decir **aumento de peso en general,** se recomiendan barras con más de 40 gramos de carbohidratos y más de 25 gramos de proteína.
- **Si lo que busca es definición muscular o suplir una comida entera para bajar de peso,** busca que contenga de 12 gramos de proteína o más, y no más de 20-30 gramos de carbohidratos totales, al menos que el contenido de fibra sea muy alto, entonces no importa si la cantidad total de carbohidratos es mayor a 30 gramos, es decir siempre y cuando la proporción de fibra y carbohidratos sea de al menos 25% o más de fibra.






5. Otra cosa que debes buscar, es que el contenido de grasa saturada (grasas malas) sea bajo, es decir no más de 5 gramos por cada barra.







6. Una última cualidad a buscar en una buena barra, checar es si ofrece algún valor añadido, por ejemplo vitaminas, minerales, alga spirulina, algas azules-verdes, kelp, clorofila, extracto de café verde etc etc...

TABLA COMPARATIVA DE BARRAS PROTEICAS/ENERGÉTICAS

Producto	Ingredientes Clave	Características principales:	A quién puede recomendarse?	Comentarios
 <p>AN CHOCHOCHIP GRANOLA BAR</p>	Proteína de soya, carbonato de calcio, fibra de avena y harina de avena.	<p>212 calorías</p> <p>Muy buen aporte de proteína: 17 gramos</p> <p>Muy buena relación de Fibra/Carbohidratos: 6g fibra en 18g carbohidratos. Porcentaje de relación: 33% fibra</p> <p>Grasas saturadas moderadas: 4.5 gramos</p> <p>Beneficio extra: Adicionado con vitaminas y minerales</p>	<p>Personas que realizan ejercicio de ligero a moderado (no más de media hora al día 3 veces por semana)</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo, aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	Al ser hechas en su mayoría de soya, no se recomienda para los que practican fisiculturismo, ya que la proteína de soya es de menor calidad que la de suero de leche.
 <p>AN ENDULGE CHOC COCONUT BAR</p>	Coco, chocolate oscuro, caseinato de sodio, caseinato de calcio.	<p>202 calorías</p> <p>Bajo aporte de proteínas: 5gramos</p> <p>Excelente relación de Fibra/Carbohidratos: 9g de fibra en 19g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 47% fibra</p> <p>Grasas saturadas altas: 10gramos</p>	<p>Personas que realizan ejercicio de ligero a moderado, que no busquen conseguir masa muscular, debido a su baja cantidad proteica.</p> <p>Personas que están a dieta y desean comer algún snack saludable.</p>	De las grasas saturadas, la grasa que contiene el coco es de las pocas que son saludables, ya que se compone principalmente de ácidos grasos de cadena media, que incluso ayudan a bajar de peso.
 <p>BK ALMOND & COCONUT 40 GRS.</p>	Almendras, coco y miel.	<p>206 calorías</p> <p>Muy Bajo aporte de proteínas: 3.5 gramos</p> <p>Mala relación de Fibra/Carbohidratos: 3g de fibra en 21g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 14% fibra</p> <p>Grasas saturadas altas: 10 gramos</p>	<p>Se recomienda para personas que solo buscan algún snack saludable debido a las grasas saludables que aporta el coco.</p> <p>Personas que realizan ejercicio de ligero a moderado (no más de media hora al día 3 veces por semana)</p> <p>No recomendado para deportistas que buscan aumentar masa muscular ni quienes buscan rendir en deportes de resistencia.</p>	Este producto (así como todas las variantes de las barras KIND) se debe ver como una snack, nunca para suplir una comida completa, debido a su bajo aporte de fibra, proteínas y alto aporte de azúcares simples.

 <p>AN ENDULGE PEANUT BUTTER CUPS</p>	<p>Malitol, mantequilla de cacao, mantequilla de maní, polidextrosa.</p>	<p>160 calorías</p> <p>Muy Bajo aporte de proteínas: 2 gramos</p> <p>Muy buena relación de Fibra/Carbohidratos: 5g de fibra en 18g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 27% fibra</p> <p>Alto en grasas saturadas: 7g</p>	<p>Este producto se recomienda a personas que siguen un plan de alimentación de control de peso, ya que es una excelente opción como snack entre comidas, por su bajo aporte calórico y 0g de azúcares simples.</p>	<p>Este producto pudiera parecer que no aporta mucho, por sus pocas proteínas, pero su principal fortaleza es que no contiene azúcares simples y tiene una muy buena cantidad de fibra. La grasa saturada que contiene proviene de los cacahuates, por lo tanto es grasa saludable.</p>
 <p>EAS LEAN 15</p>	<p>Proteína de Soya, Proteína de Suero de Leche, chocolate y cacao.</p>	<p>210 calorías</p> <p>Muy buen aporte de proteína: 15 gramos</p> <p>Muy mala relación de Fibra/Carbohidratos: 1g de fibra en 21g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 5% fibra</p> <p>Moderado aporte de grasas saturadas: 4g</p> <p>Beneficio extra: Adicionado con vitaminas y minerales</p>	<p>Personas que realizan ejercicio de ligero a moderado (no más de media hora al día 3 veces por semana)</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo, aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p>
 <p>Línea EAS Myoplex 30</p>	<p>Jarabe de maíz, proteína de soya, proteína de suero de leche, cobertura de chocolate.</p>	<p>350 calorías</p> <p>Excelente aporte de proteínas : 30 gramos</p> <p>Muy mala relación de Fibra/Carbohidratos: 1g de fibra en 36g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 3% fibra</p> <p>Alto aporte de grasas saturadas: 6g</p> <p>Beneficio extra: Adicionado con vitaminas y minerales</p>	<p>Personas que realizan actividad física intensa (5 o más veces por semana) y buscan desarrollo muscular.</p> <p>No se recomienda para personas que estén en un plan de control de peso, por su alto contenido de carbohidratos.</p> <p>Tampoco se recomienda para deportistas de resistencia durante el entrenamiento o competición.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p> <p>Cuidar el consumo de estas barras ya que contienen un alto aporte de grasas "malas" (no más de 2 al día)</p>
 <p>Línea Oh yeah! Barras</p>	<p>Cacahuates, Proteína de suero de leche, proteína de soya, caseinato de calcio y cobertura de chocolate.</p>	<p>380 calorías</p> <p>Excelente aporte de proteínas : 26 gramos</p> <p>Muy mala relación de Fibra/Carbohidratos: 4g de fibra en 31g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 12% fibra</p> <p>Alto aporte de grasas saturadas: 7g Grasa poliinsaturada: 3.5g Grasas monoinsaturada: 7g</p>	<p>Personas que realizan actividad física intensa (+5 veces/semana) y buscan desarrollo muscular.</p> <p>No se recomienda para personas que estén en un plan de control de peso, por su alto contenido de carbohidratos.</p> <p>Tampoco se recomienda para deportistas de resistencia durante el entrenamiento o competición.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p> <p>Esta barra aunque contiene un alto aporte de grasas saturadas (malas) tiene un alto aporte de grasas insaturadas (buenas), aún así no se recomienda consumir más de 2 al día.</p>
 <p>Línea Oh Yeah! Good Grab</p>	<p>Proteína de suero de leche, proteína de soya, caseinato de calcio y cobertura sabor mantequilla.</p>	<p>199 calorías</p> <p>Buen aporte de proteínas : 14 gramos</p> <p>Muy mala relación de Fibra/Carbohidratos: 1g de fibra en 19g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 5% fibra</p> <p>Bajo de grasas saturadas: 4g</p>	<p>Personas que realizan ejercicio de ligero a moderado (no más de media hora al día 3 veces por semana)</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo, aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p>

 <p>MET-Rx BiG 100 chocolate chip cookie dough.</p>	<p>Proteína de suero de leche, almidón de maíz, caseinatos.</p>	<p>357 calorías</p> <p>Excelente aporte de proteínas : 28 gramos</p> <p>Muy mala relación de Fibra/Carbohidratos: 2g de fibra en 50g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 4% fibra</p> <p>Bajo aporte de grasas saturadas: 2g</p> <p>Beneficio extra: Adicionado con vitaminas y minerales</p>	<p>Personas que realizan actividad física intensa (+5 veces/semana) y buscan desarrollo muscular.</p> <p>No se recomienda para personas que estén en un plan de control de peso, por su alto contenido de carbohidratos.</p> <p>Tampoco se recomienda para deportistas de resistencia durante el entrenamiento o competición.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p> <p>Excelente calidad y biodisponibilidad de proteínas ya que su origen es 100% de suero de leche.</p>
 <p>MET-Rx BiG 100 Crispy Apple pie</p>	<p>Proteína de Soya aislada, almidón de tapioca, Proteína de suero de leche, concentrado de puré de manzana.</p>	<p>402 calorías</p> <p>Excelente aporte de proteínas : 31gramos</p> <p>Muy mala relación de Fibra/Carbohidratos: 2g de fibra en 47g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 4% fibra</p> <p>Bajo aporte de grasas saturadas: 2g</p> <p>Beneficio extra: Adicionado con vitaminas y minerales</p>	<p>Personas que realizan actividad física intensa (+5 veces/semana) y buscan desarrollo muscular.</p> <p>No se recomienda para personas que estén en un plan de control de peso, por su alto contenido de carbohidratos.</p> <p>Tampoco se recomienda para deportistas de resistencia durante el entrenamiento o competición.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p>
 <p>MET-Rx BiG 100 Super cookie crunch bar</p>	<p>Proteína de Soya aislada, almidón de tapioca, jarabe de maíz, proteína de suero de leche.</p>	<p>426 calorías</p> <p>Excelente de proteínas : 32gramos</p> <p>Muy mala relación de Fibra/Carbohidratos: 3g de fibra en 43g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 6% fibra</p> <p>Alto aporte de grasas saturadas: 8g</p> <p>Beneficio extra: Adicionado con vitaminas y minerales</p>	<p>Personas que realizan actividad física intensa (+5 veces/semana) y buscan desarrollo muscular.</p> <p>No se recomienda para personas que estén en un plan de control de peso, por su alto contenido de carbohidratos.</p> <p>Tampoco se recomienda para deportistas de resistencia durante el entrenamiento o competición</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p> <p>Esta barra contiene un alto aporte de grasas saturadas (malas) por lo que no se recomienda consumir más de 2 al día.</p>
 <p>GNC pro performance Oatmeal protein bar deluxe</p>	<p>Proteína de soya, proteína de trigo, proteína de suero de leche, caseinato de calcio, malitol.</p>	<p>424 calorías</p> <p>Excelente aporte de proteínas : 30gramos</p> <p>Mala relación de Fibra/Carbohidratos: 5g de fibra en 30g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 16% fibra</p> <p>Alto aporte de grasas saturadas: 6g</p>	<p>Personas que realizan actividad física intensa (+5 veces/semana) y buscan desarrollo muscular.</p> <p>No se recomienda para personas que estén en un plan de control de peso, por su alto contenido de carbohidratos.</p> <p>Tampoco se recomienda para deportistas de resistencia durante el entrenamiento o competición</p>	<p>Esta barra aporta moderada cantidad de fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p> <p>Esta barra contiene un alto aporte de grasas saturadas (malas) por lo que no se recomienda consumir más de 2 al día.</p>
 <p>Quest protein bar banana nut.</p>	<p>Proteína de suero de leche, fibra, almendras, nueces.</p>	<p>225 calorías</p> <p>Excelente aporte de proteínas : 20gramos</p> <p>Excelente relación Fibra/Carbohidratos: 17g de fibra en 25g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 68% fibra</p> <p>No aporta grasas saturadas: 0g</p>	<p>Personas que realizan actividad física de moderada a intensa (+3 veces/semana) y buscan mantenerse en forma.</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo, aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	<p>Esta barra tiene un muy buen balance entre todos sus atributos gracias a su alto contenido en proteínas, alto contenido de fibra, 0% grasas saturadas y sus ingredientes naturales.</p>

 <p>Quest protéin bar chocolate, choco chips y penaut butter</p>	<p>Proteína de suero de leche, fibra, almendras, cacao.</p>	<p>230 calorías</p> <p>Excelente aporte de proteínas : 20gramos</p> <p>Excelente relación Fibra/Carbohidratos: 19g de fibra en 24g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 79% fibra</p> <p>Muy bajo aporte de grasas saturadas: 1g</p>	<p>Personas que realizan actividad física de moderada a intensa (+3 veces/semana) y buscan mantenerse en forma.</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo, aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	<p>Esta barra tiene un muy buen balance entre todos sus atributos gracias a su alto contenido en proteínas, alto contenido de fibra, tan solo 1 gramo de grasas saturadas y sus ingredientes naturales.</p>
 <p>Barra Sr. Natural arándano y coco.</p>	<p>Avena, arándano.</p>	<p>100 calorías</p> <p>Muy bajo aporte de proteínas : 1.6 gramos</p> <p>Excelente relación Fibra/Carbohidratos: 1g de fibra en 7g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 6% fibra</p> <p>Muy bajo aporte de grasas saturadas: 0.5g</p>	<p>Deportistas que buscan obtener energía de manera inmediata, esta barra es ideal, por su alto contenido de carbohidratos.</p> <p>No se recomienda a personas que siguen algún tipo de dieta ya que aunque es baja en calorías no aporta proteínas y contiene muy poca fibra..</p>	<p>Ideal para obtener energía rápida debido a su alto contenido de carbohidratos y bajo contenido de proteínas y grasas.</p>
 <p>GNC total lean breakfast squates.</p>	<p>Proteína de soya, proteína de suero de leche, chispas de chocolate y dextrosa.</p>	<p>210 calorías</p> <p>Buen aporte de proteínas : 12 gramos</p> <p>Muy buena relación Fibra/Carbohidratos: 10g de fibra en 27g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 37% fibra</p> <p>Bajo aporte de grasas saturadas: 3g</p>	<p>Personas que realizan ejercicio de ligero a moderado (no más de media hora al día 3 veces por semana)</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo y saludable aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	<p>Al ser hechas en su mayoría de soya, no se recomienda para los que practican fisicoculturismo, ya que la proteína de soya es de menor calidad, que la de suero de leche.</p>
 <p>Línea Lean bar.</p>	<p>Proteína de soya, proteína de tapioca, fibra y avena.</p>	<p>170 calorías</p> <p>Muy buen aporte de proteínas : 15 gramos</p> <p>Muy buena relación Fibra/Carbohidratos: 10g de fibra en 20g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 50% fibra</p> <p>Bajo aporte de grasas saturadas: 2g</p>	<p>Personas que realizan actividad física de moderada a intensa (+3 veces/semana) y buscan mantenerse en forma.</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo, aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	<p>Esta barra tiene un muy buen balance entre todos sus atributos gracias a su alto contenido en proteínas, alto contenido de fibra, 2 gramos grasas saturadas y sus ingredientes naturales.</p> <p>Además que está adicionado con vitaminas y minerales.</p>
 <p>Pure protéin choco chip cookies y penaut butter.</p>	<p>Proteína de suero, malitol, proteína de soya.</p>	<p>197 calorías</p> <p>Excelente aporte de proteínas : 20 gramos</p> <p>Muy mala relación Fibra/Carbohidratos: 0g de fibra en 18g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 0% fibra</p> <p>Bajo aporte de grasas saturadas: 3g</p>	<p>Personas que realizan actividad moderada (+3 veces/semana) y buscan mantenerse en forma.</p> <p>No se recomienda para personas que estén en un plan de control de peso, por su alto contenido de carbohidratos.</p> <p>Tampoco se recomienda para deportistas de resistencia durante el entrenamiento o competición.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p>
 <p>Pure protéin Revolution bar</p>	<p>Proteína de suero, malitol, proteína de soya.</p>	<p>313 calorías</p> <p>Buen aporte de proteínas : 32 gramos</p> <p>Muy mala relación Fibra/Carbohidratos: 1g de fibra en 26g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 3% fibra</p> <p>Bajo aporte de grasas saturadas: 4g</p>	<p>Personas que realizan actividad física intensa (+5 veces/semana) y buscan desarrollo muscular.</p> <p>No se recomienda para personas que estén en un plan de control de peso, por su alto contenido de carbohidratos.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p>



 <p>Línea Zone Perfect</p>	<p>Proteína de soya, jarabe de maíz, almendras.</p>	<p>215 calorías</p> <p>Buen aporte de proteínas : 15 gramos</p> <p>Muy mala relación Fibra/Carbohidratos: 1g de fibra en 21g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 4% fibra</p> <p>Bajo aporte de grasas saturadas:3.5g</p>	<p>Personas que realizan actividad física de moderada a intensa (+3 veces/semana) y buscan mantenerse en forma.</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo, aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	<p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p> <p>La línea Zone Perfect cuenta con pequeñas variaciones en proteínas y grasa saturada.</p> <p>Adicionada con vitaminas y minerales.</p>
 <p>Perfectly simple toasted coconut</p>	<p>Azúcar de caña, dátiles, proteína de soya, coco deshidratado.</p>	<p>192 calorías</p> <p>Buen aporte de proteínas : 10 gramos</p> <p>Muy mala relación Fibra/Carbohidratos: 2g de fibra en 20g de carbohidratos. Porcentaje de relación: 10% fibra</p> <p>Bajo aporte de grasas saturadas:4.5g</p>	<p>Personas que realizan actividad física de moderada a intensa (+3 veces/semana) y buscan mantenerse en forma.</p> <p>Personas que están a dieta y buscan suplir un desayuno, comida o snack completo, aún en personas que no realizan ejercicio.</p>	<p>De las grasas saturadas, la grasa que contiene el coco es de las pocas que son saludables, ya que se compone principalmente de ácidos grasos de cadena media, que incluso ayudan a bajar de peso.</p> <p>Esta barra aporta poca fibra, por lo que se recomienda incluir frutas verduras y alimentos ricos en fibra cuando se consume este tipo de barras.</p>

Tabla de recomendaciones rápidas:

Producto	Enfoque de la barra:			
	Energético, para ejercicio de larga duración (más de 1 hora)	Aumento de masa muscular	Ejercicio ligero/Dieta/sustituto de comidas.	Snack saludable.
AN CHOCHOCHIP GRANOLA BAR			✓	
AN ENDULGE CHOC COCONUT BAR				✓
BK ALMOND & COCONUT 40 GRS.	✓*			✓
AN ENDULGE PEANUT BUTTER CUPS				✓
EAS LEAN 15			✓	
LÍNEA EAS MYOPLEX 30		✓		
LÍNEA OH YEAH! BARRAS		✓		
LÍNEA OH YEAH! GOOD GRAB			✓	
MET-RX BIG 100 CHOCOLATE CHIP COOKIE DOUGH.		✓		
MET-RX BIG 100 CRISPY APPLE PIE		✓		
MET-RX BIG 100 SUPER COOKIE CRUNCH BAR		✓		
GNC PRO PERFORMANCE OTMEAL PROTEÍN BAR DELUXE		✓		
QUEST PROTEÍN BAR BANANA NUT.			✓	
QUEST PROTEÍN BAR CHOCOLATE, CHOCO CHIPS Y PENAUT BUTTER			✓	
BARRA SR. NATURAL ARÁNDANO Y COCO.	✓			
GNC TOTAL LEAN BREAKFAST SQUATES.			✓	
LÍNEA LEAN BAR.			✓	
PURE PROTEÍN CHOCO CHIP COOKIES Y PENAUT BUTTER.			✓	
PURE PROTEÍN REVOLUTION BAR		✓		
LÍNEA ZONE PERFECT			✓	
PERFECTLY SIMPLE TOASTED COCONUT	✓*		✓	

* Be Kind Almond y Sr. natural, cumplen una doble función, pueden ser un snack saludable y al mismo tiempo, por cumplir con la condición de doble cantidad de carbohidratos en relación a la proteína, puede usarse como barra energética.

* La barra perfectly simple, cumple una doble función, pueden ser una barra dietética y al mismo tiempo, por cumplir con la condición de doble cantidad de carbohidratos en relación a la proteína, puede usarse como barra energética.