

SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS.

La mayoría de nuestras ventas provienen de estos suplementos, pero en realidad sabemos cual recomendar siempre?

Este mes te presentamos la tabla comparativa para las proteínas en promoción.

Como comparar nuestros productos de proteínas:

En la tabla de esta ocasión te darás cuenta que la información de los productos se estandarizó para una comparación más fácil y más acertada entre los productos, pero ¿qué es estandarizar?

Cuando checas las proteínas que contiene cada producto seguramente te fijas lo que contiene cada porción, y eso está excelente. Pero a la hora de querer comparar un producto con otro, hacer esto no es correcto, ¿por qué? Cada fabricante maneja su propia porción, por lo que hacer una comparación se vuelve inexacto. Como te puedes dar en la siguiente imagen, se comparan dos productos, del lado izquierdo tenemos al 100% whey protein de GNC pro performance (1) y del lado derecho al 100% EGG gold standar de ON (2).

Si ves el tamaño de la porción es diferente en cada una, en el producto 1 marca 29 gramos por porción, mientras que el producto 2 contiene 34 gramos.

Esto hace que no sea posible compararlos en cambio cuando llevamos los dos productos a la misma porción (100 gramos) podemos compararlos sin ningún problema.

A primera instancia pareciera que el producto 2 tiene 4 gramos más de proteínas por porción, pero al estandarizar a 100 gramos ambos productos y checar la diferencia de proteínas, te puedes dar cuenta que solo varía 1.6 gramos siendo esta una diferencia mínima.

Gracias a regulaciones gubernamentales, en México podemos encontrar este valor estandarizado en todos los suplementos de proteínas a 100 gramos, esto para facilitarnos la comparación de productos.

PRO PERFORMANCE 100% WHEY PROTEIN

Porción establecida por el fabricante

CÓDIGO: 100106013

Información Nutricional
 Tamaño de porción: 1 cucharada (29 g)
 Porciones por envase: 31 Aprox.

Cantidad	Por 100 g	Por porción
Contenido energético	359,1 kcal	111 kcal
Grasas (lípidos)	6,9 g	2 g
de las cuales:		
Grasa saturada	3,4 g	1 g
Grasa monoinsaturada	0 g	0 g
Grasa poliinsaturada	0 g	0 g
Colesterol	89 mg	40 mg
Carbohidratos (hidratos de carbono)	13,8 g	4 g
de los cuales:		
Azúcares	0,9 g	2 g
Proteínas	69 g	20 g
Sodio	0,3 g	0,1 g
Potasio	620,7 mg	180 mg
Calcio	517,2 mg	150 mg
Perfil de aminoácidos	73 758,6 mg	21 390 mg
L-alanina	5 344,8 mg	1 550 mg
L-arginina	1 724,1 mg	500 mg
Ácido L-aspartico	7 931 mg	2 300 mg
L-cistina	1 069 mg	310 mg
L-glutamina	11 344,8 mg	3 290 mg
L-glicina	2 413,8 mg	700 mg
L-histidina	1 241,4 mg	360 mg
L-isoleucina	4 275,9 mg	1 240 mg
L-leucina	7 931 mg	2 300 mg
L-lisina	6 103,4 mg	1 770 mg
L-metionina	1 206,9 mg	350 mg
L-fenilalanina	2 000 mg	580 mg
L-prolina	4 758,6 mg	1 380 mg
L-serina	4 689,6 mg	1 360 mg
L-treonina	5 448,3 mg	1 580 mg
L-triptófano	137,9 mg	40 mg
L-tirosina	1 551,7 mg	450 mg
L-valina	4 586,2 mg	1 330 mg

Porción estandarizada
 Para una fácil comparación

ON 100% EGG GOLD STANDAR

Porción establecida por el fabricante

CÓDIGO: 107206007

Información Nutricional
 Tamaño de porción: 1 cucharada (34 g)
 Porciones por envase: 26 Aprox.

Cantidad	Por 100 g	Por porción
Contenido energético	342,6 kcal	116,5 kcal
Grasas (lípidos)	1,5 g	0,5 g
de las cuales:		
Grasa saturada	0 g	0 g
Grasa monoinsaturada	0 g	0 g
Grasa poliinsaturada	0 g	0 g
Colesterol	44,1 mg	15 mg
Carbohidratos (hidratos de carbono)	11,8 g	4 g
de los cuales:		
Azúcares	2,9 g	1 g
Proteínas	70,6 g	24 g
Sodio	1,2 g	0,4 g
Calcio	58,8 mg	20 mg
Perfil de aminoácidos	70 558,2 mg	24 000 mg
L-triptófano	1 000 mg	340 mg
L-valina	4 676,5 mg	1 590 mg
L-treonina	3 176,5 mg	1 080 mg
L-isoleucina	3 882,3 mg	1 320 mg
L-leucina	5 941,2 mg	2 020 mg
L-lisina	4 617,6 mg	1 570 mg
L-fenilalanina	4 117,6 mg	1 400 mg
L-metionina	2 529,4 mg	860 mg
L-arginina	3 941,2 mg	1 340 mg
L-cistina	1 852,9 mg	630 mg
L-tirosina	2 735,3 mg	930 mg
L-histidina	1 588,2 mg	540 mg
L-prolina	2 705,9 mg	920 mg
Glutamina y precursores	9 235,3 mg	3 140 mg
Ácido L-aspartico	7 147 mg	2 430 mg
L-serina	4 823,5 mg	1 640 mg
L-glicina	2 441,2 mg	830 mg
L-alanina	4 176,5 mg	1 420 mg

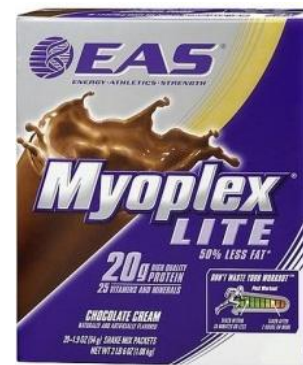
Porción estandarizada
 Para una fácil comparación



GANADORES DE PESO

Breve introducción:	Producto en promoción:	Contenido estandarizado por cada 100 gramos de porción y beneficio plus del suplemento:
<p>Un ganador de peso es un suplemento cuya principal función es la de aportar una dosis extra de calorías concentradas en un solo servicio, facilitando los requerimientos de calorías necesarios para subir de peso de forma gradual y saludable (siempre y cuando se realiza ejercicio). Contienen proteínas e hidratos de carbono, estos últimos en más cantidad que las proteínas. Además de esto también contienen otros componentes como grasas, vitaminas y minerales, aunque varía dependiendo de las marcas, algunas traen mas agregados como herbales.</p>	<p>MRI NO2 Charger Choc 2.5 Lbs</p>	<div data-bbox="1394 262 1738 706" data-label="Image"> </div> <p>Ganador de peso que aporta 44 gramos de proteína y 30 gramos de carbohidratos por cada 100g. Calorías por cada 100 gramos = 349 kcal Adicionado con vitaminas minerales, creatina cafeína, taurina y herbáceos.</p>
<p>Muchas personas a menudo tienen dificultades para satisfacer sus necesidades de proteínas y calorías, debido a estilos de vida ocupados o simplemente son incapaces de comer tanta comida en un día. Aquí es donde los ganadores de peso entran en acción.</p> <p>Este tipo de suplementos se recomienda a personas que son muy delgadas o contengan un metabolismo acelerado ya batallan para subir de peso o para fisicoconstructivistas en fase de carga o aumento de peso.</p>	<p>MR Xtreme Size Up Choc 3 Lbs</p>	<div data-bbox="1444 944 1688 1391" data-label="Image"> </div> <p>Ganador de peso que aporta 36 gramos de proteína y 33 gramos de carbohidratos por cada 100g. Calorías por cada 100 gramos = 370 kcal Además está adicionado con vitaminas y minerales.</p>

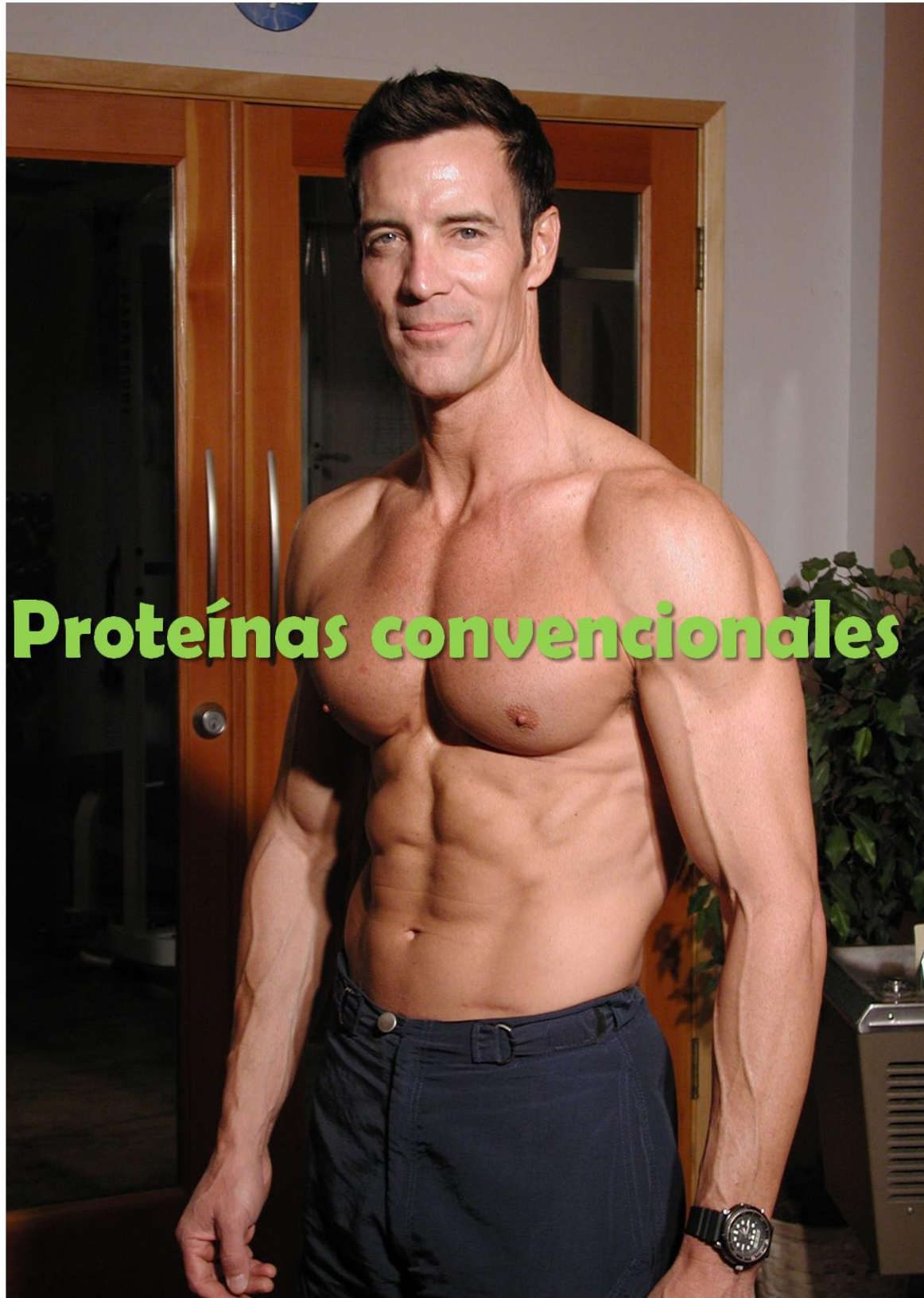
EAS Myoplex Lite Choc.
Caja 20 Pkts




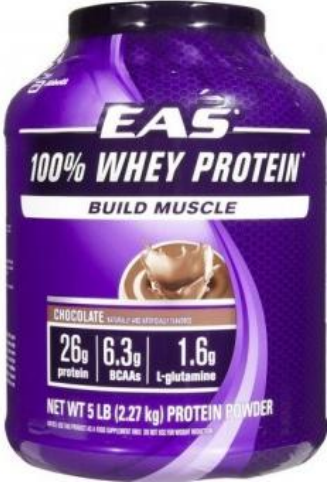
Ganador de peso que aporta 44 gramos de proteína y 37 gramos de carbohidratos por cada 100g.

Calorías por cada 100 gramos = 359 kcal

Además de aportar vitaminas y minerales, este producto es reducido en grasa para una digestión más fácil e ideal para quienes cuidan las grasas que consumen.



Proteínas convencionales

Breve introducción:	Producto en promoción:	Contenido estandarizado por cada 100 gramos de porción y beneficio plus del suplemento:
<p>Los Suplementos de Proteínas son suplementos enfocados al aumento y el mantenimiento de la masa muscular, aunque cualquier persona que practique o no deporte y requiera un plus de nutrientes, puede consumirlo. Se utilizan con frecuencia en el fitness y en el culturismo, donde es importante ganar masa muscular ayudando en la tarea de construcción de tejidos.</p> <p>Normalmente Tienen un aporte de proteínas de bueno y sin tantos carbohidratos como un ganador de peso, sin llegar a ser tan costosos como los cero carbohidratos.</p>	<p>DMZ Elite Gourmet Swiss Choc. 2 lbs.</p>	 <p>Ganador de peso que aporta 56 gramos de proteína y 25 gramos de carbohidratos por cada 100g. Calorías por cada 100 gramos = 385 kcal</p> <p>Recomendado para quienes no toleran el sabor de la proteína de suero convencional, ya que este producto tiene un excelente sabor.</p>
	<p>EAS 100% Whey Protein Choc 4.5 Lbs</p>	 <p>Proteína que aporta 66 gramos de proteína y 18 gramos de carbohidratos por cada 100g. Calorías por cada 100 gramos = 384 kcal</p> <p>Aporta 6.3 gramos de aminoácidos de cadena ramificada, volviéndola una excelente opción de proteína para después del gym.</p>

Nitro Isolate pro Series:

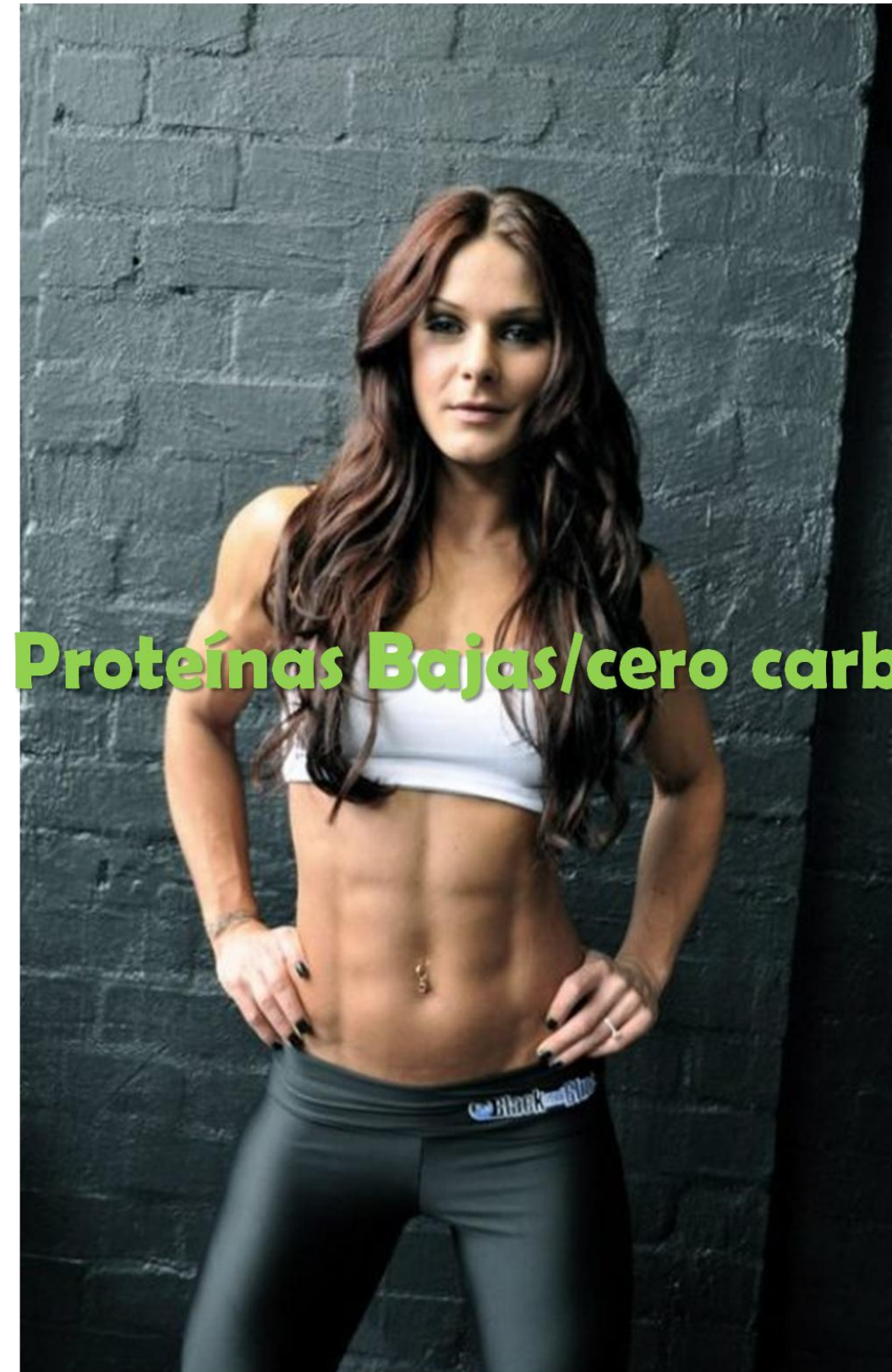


Proteína que aporta 80 gramos de proteína y 11 gramos de carbohidratos por cada 100g.
Calorías por cada 100 gramos = 370 kcal
Uno de los productos que aporta más proteína por porción, excelente para atletas de alto desempeño que buscan aumentar masa muscular.


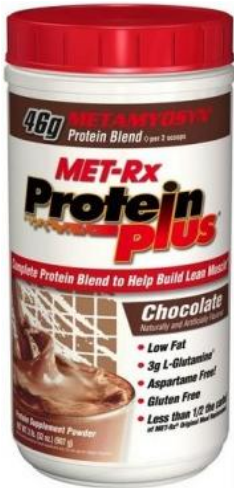
TWL 100% Whey fuel.



Proteína que aporta 65 gramos de proteína y 13 gramos de carbohidratos por cada 100g.
Calorías por cada 100 gramos = 370 kcal
Uno de los productos en el mercado que aporta más proteína por porción, excelente para atletas de alto desempeño que buscan aumentar masa muscular. Además de contener enzimas para una mejor asimilación de la proteína.



Proteínas Bajas/cero carb

Comentarios:	Afecciones más comunes:	Producto para la ayuda del tratamiento o prevención:
<p>Las propiedades de esta Proteína es que está normalmente está libre de lactosa, muy baja en grasa, y normalmente, a todas las personas con estómagos sensibles les caen muy bien. Otra propiedad es que se tienden a absorber muy rápido, lo cual facilita que empiece el Anabolismo muscular. Estas Proteínas se recomiendan principalmente antes y después de entrenar por su rápida absorción.</p> <p>Las proteínas sin o muy bajas en carbohidratos son una excelente opción para: quienes están a dieta, buscan cuidar su ingesta calórica al ser bajas en calorías, buscan cuidar su consumo de carbohidratos y también para quienes buscan marcar o aumentar masa muscular sin aumentar masa grasa.</p>	<p>Ce Cor 100% Whey</p>	 <p>Proteína que aporta 71 gramos de proteína y 10 gramos de carbohidratos por cada 100g. Calorías por cada 100 gramos = 371 kcal</p> <p>La proteína más simple, no tiene añadidos, esto la vuelve una proteína de muy fácil digestión y ultra rápida absorción.</p>
	<p>MR Proteín plus:</p>	 <p>Proteína que aporta 74 gramos de proteína y 10 gramos de carbohidratos por cada 100g. Calorías por cada 100 gramos = 363 kcal</p> <p>Amplio perfil de aminoácidos y 10 microgramos de cromo para ayudar a usar las grasas como fuente de energía.</p>

**Wheybolic
extreme 60
POWER 7**



Proteína que aporta 60 gramos de proteína y 10 gramos de carbohidratos por cada 100g.

Calorías por cada 100 gramos = 348 kcal

Amplio perfil de aminoácidos, además contiene creatina para un mejor desarrollo muscular y glutamina para acelerar la recuperación del músculo.

**MT Nitro Tech
Series Choc 907
Grs**



Proteína que aporta 83 gramos de proteína y 5.5 gramos de carbohidratos por cada 100g.

Calorías por cada 100 gramos = 405 kcal

Además de ser una de los suplementos con más concentración de proteínas en el mercado, tiene un amplio perfil de aminoácidos, además de creatina y, taurina.

**NBI Zero Carb
Isopure Alpine
Punch 3 Lbs**



Proteína que aporta 82 gramos de proteína y 0 gramos de carbohidratos por cada 100g.

Calorías por cada 100 gramos = 342 kcal

El suplemento de proteína con 0 gramos de carbohidratos, menos de 2 gramos de grasa y además está adicionado con vitaminas y minerales.

Información extra:

FUENTES PROVENIENTES DE LA PROTEÍNA DE LOS SUPLEMENTOS:

La proteína de suero - La proteína de suero es la proteína más popular en el mercado ya que la proteína de suero tiene los aminoácidos más abundantes de cualquier fuente de proteínas que se ha estudiado hasta la fecha. También es el más rápido de digerir. Esto hace que la proteína de suero de leche sea ideal para un batido después del entrenamiento. Hay varios tipos de proteínas de suero de leche que se ven en el mercado.

Proteína de huevo – La proteína del huevo es una proteína completa, con un tiempo de digestión de de 2 a 4 horas. Haciendo la proteína del huevo, una proteína ideal para un refrigerio durante el día. Dado que la proteína del huevo no es de una fuente láctea, es la proteína ideal para las personas que son intolerantes a la lactosa o simplemente de estómagos sensibles.

- **Caseína** – Esta es un producto lácteo. Es bastante alta en lactosa natural por lo que no se recomienda a las personas intolerantes a ésta. Alrededor de 80 % de la proteína que se encuentra en la leche es la caseína. La caseína es una proteína de digestión muy lenta. Esto lo hace ideal para tomar antes de dormir, así mientras dormimos nuestros músculos siempre tienen un constante flujo de nutrientes. Recuerda, el músculo no se construye el gimnasio, si no mientras se duerme.
- **Proteína de soya** - Proteína de soja se obtiene de las semillas de soja. Y es una proteína completa ya que contiene los nueve aminoácidos esenciales. (Los aminoácidos que nuestro cuerpo no puede producir y hay que obtenerlos de fuentes de alimento.) La proteína de soja es muy popular entre los vegetarianos. La proteína de soja tiene muchos beneficios especialmente para a las mujeres por sus isoflavonas que en el cuerpo se vuelven “fitoestrógenos”, que son similares a los estrógenos. Es por eso que esta proteína no se recomienda para los hombres ya que si se consume en exceso, pueden experimentar efectos de relacionados a esta hormona. Se digiere muy lento en el cuerpo similar a la caseína. Así, la soya es una proteína que se recomienda antes de acostarse.
- **Proteína de Carne** - proteína aislada de carne, se introdujo en el mercado desde hace tiempo, pero nunca ganó popularidad hasta hace poco. La proteína aislada de carne, es una excelente fuente de proteína. A diferencia de la carne roja, la proteína aislada de carne es muy baja en colesterol. Pudiendo así disfrutar los beneficios de la carne roja sin las grasas. La proteína aislada de carne es una proteína completa con una tasa de digestión similar al suero siendo una opción excelente para después del entrenamiento, además de ser (obviamente) libre de lactosa.
- **Proteína de Chícharo** - Proteína de chícharo se ha convertido recientemente en una fuente de proteína popular en el mercado. Es considerada como una proteína completa. Y de absorción de 2 a 4 horas.