



EMOTION

FOOD COMPANY

EasyProt99 – solución de enriquecimiento

- Easy-Prot'99© es un polvo concentrado con un 99% de proteína, de origen animal, marino (Europa)
- Disolución instantánea
- Garantizado sin residuos, sin sabor ni olor después de la disolución.

Especificaciones técnicas Easy-Prot'99

- No contiene aditivos artificiales.
- Pureza y alta calidad garantizadas, no contiene ingredientes OGM ni coadyuvantes de procesamiento y está designado como libre de OGM según la directiva europea 2001/18/EC, así como las normas CE1829/2003 y CE1830/2003.
- Colágeno hidrolizado de origen del Atlántico Norte. Derivado de la pesca eco-responsable
- Prueba organoléptica: 5g de polvo y 2dl de agua fría
- Almacenamiento: 36 meses a temperatura ambiente (20°C, seco)
- Compatible: Gluten, Diabetes, Halal
- Alérgeno: pescado

El Proceso en Picto: Easy-Prot'99



ou



1. Tomar 1 cucharada dosificadora de Easy-Prot'99 (aprox. 10gr)

2. Verter en la puré de comida o el líquido.

3. Mezclar

4. Servir

Vídeo tutorial: Café

<https://www.youtube.com/watch?v=DO84UFavGP0>

Etiquette Easyprot99

Easy-Prot 99®

Solución de enriquecimiento destinada a fines médicos especiales para necesidades nutricionales en disfagia

Enrichment solution for medical nutrition in case of dysphagia

Valores Nutricionales (g / 100 g)

Energía - Energy	389 Kcal / 1634 KJ
Proteínas - Proteins	99
Lípidos - Lipids	<0.5
Sal - Salt	1
Sodio - Sodium	<0.5

Modo de empleo: Agrega la proteína a tu preparación y mezclar a mano o en una licuadora. También puedes agregar directamente la proteína a tu botella de jugo u otro y agitar la preparación. Mezclar, Servir.

Esta proteína no invasiva funciona en frío y en caliente.
1 cucharada dosificadora = 10 g de polvo = **9,9 g de proteína**
NEUTRO EN SABOR / SE DISUELVE FÁCILMENTE /
NO IMPACTA LA TEXTURA / **99% PROTEÍNA**

Aviso importante: El producto debe usarse bajo supervisión médica y no puede usarse como fuente de energía.

Usage tips : Add the protein to your preparation and mix by hand or in a blender. You can also directly add the protein to your bottle of juice and shake the preparation. Mix. Serve. This non-invasive protein works hot and cold preparations.

1 measuring spoon = 10 g of powder = **9.9 g of protein.**

NEUTRAL IN TASTE, DISSOLVES EASILY
DOES NOT IMPACT THE TEXTURE / **99% PROTEIN**

Important notice : must be used under medical supervision and cannot be used as the sole nutrition source.

Profil Acide Aminé (g / 100 g)

Acide aspartique - Aspartic Acid	6,62
Acide glutamique - Glutamic Acid	11,16
Alanina	9,21
Arginina	8,13
Cistina	0,006
Glicina - Wisteria	21,08
Histidina	1,42
Hydroxyprolina	6,20
Isoleucina	1,65
Leucina	2,93
Licina	4,28
Metionina	1,67
Ornitina	0,05
Fenilalanina	2,12
Prolina	10,558
Serina	6,624
Treonina	3,06
Triptófano - Tryptophan	0,06
Tirosina	0,77
Valina	2,37

Peso - Net Wight : 1kg

DLC - Expiry Date :

N° de lote- Lot N



Ingredientes:

Colágeno Hidrolizado producido a partir de pescado de origen del Atlántico Norte.

Alérgeno

Contiene pescado

Compatible

Gluten, Diabetes, Halal, Vegano

Hecho por:

Emotion Food Company SA
Av. Longemalle 21-1020 Renens -Suisse
www.emotionfood.ch

Ingrédients:

Hydrolized Collagen produced from fishes of North Atlantic origin

Allergen:

Conteins fish

Compatible:

Gluten, Diabetes, Halal, Vegan

Made by:

Emotion Food Company SA
Av. Longemalle 21-1020 -
Renens – Suisse www.emotionfood.ch

Pays de production/Country of production :

Norvège/Norway

Conditionnement/Packaging :

Suisse/Switzerland

Conservation avant et après ouverture :

Au sec et frais

Storage before and after opening :
dry and cold



7 640155 420006 >

Compléments Nutritionnels



Easy-Prot 99[©]

Solución para luchar contra la
desnutrición

Easy-Prot 99[©]

Solución para los atletas



**Easy-Prot 99[©] es una proteína
en polvo concentrada al 99%, de
origen animal marino (Europa)**



**Disolución instantánea
Garantía sin sabor ni olor después de la disolución
Garantía sin residuos**

Ficha técnica Easy-Prot 99[©]

Garantías y aditivos	No contiene aditivos artificiales Pureza garantizada y alta calidad, no produce ingredientes o auxiliares tecnológicos de OGM y está designado como libre de OGM de acuerdo con la directiva europea 2001/18/CE, así como las regulaciones CE1829/2003 y CE1830/2003.
Procedencia	Colágeno hidrolizado con origen el atlántico norte. Pesca eco-responsable.
Prueba Organoléptica	5g de polvo y 2dl de agua fría
Conservación	24 meses a temperatura ambiente (20°C, seco)
Compatible	Gluten, Diabetes, Halal
Alergénicos	Pescado

Valores nutricionales (/100gr)

Valor Energético	389kcal/ 1634 KJ
Proteína	99g
Lípidos	< 0.5g
Sal	< 1g
Sodio	< 0.5g

Perfil de acido-amino (g/100gr)

Glicina	29.24	Metionina	1.67	Treonina	3.06
Alanina	10.85	Cistina	< 0.006	Ácido Aspártico	7.44
Hidroxiprolina	7.02	Tirosina	0.77	Triptófano	0.06
Prolina	12.19	Fenilalanina	2.12	Ácido glutámico	11.98
Valina	2.37	Histidina	1.42	Serina	7.44
Leucina	2.93	Arginina	9.77	Ornitina	< 0.05
Isoleucina	1.65	Lisina	4.28		

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION.....	4
LA DEMANDA EN PROTEINA DE NUESTROS DÍAS	4
¿ CUÁL ES EL CONTENIDO REAL DEL SUPLEMENTO DE PROTEÍNA EN POLVO? LA CALIDAD ANTES DE TODO	4
PROTEINA PARA LOS ATLETAS.....	5
CONTEXTO	5
GASTOS DE ENERGÍA.....	5
APORTES ENERGÉTICOS.....	5
APORTES ENERGÉTICOS Y OPTIMIZACIÓN	5
CONCLUSIÓN.....	6
TIPO DE PROTEÍNA ACONSEJADO.....	6
ADVERTENCIA	6
CONCLUSIÓN.....	6
REFERENCIAS.....	7
INTRODUCCION.....	7
LA PROTEINA EN LOS DEPORTISTAS.....	7

INTRODUCCION

LA DEMANDA EN PROTEINA DE NUESTROS DÍAS

La forma en que todos miran la salud hoy en día, especialmente el mantenimiento de la "buena salud", es muy interesante.

De hecho, S. Moloughney (2018) nos dice en su informe "Protein trends" que existe una demanda emergente en torno al consumo de proteínas. El consumidor se está volviendo más consciente de los beneficios del consumo de proteínas como un suplemento nutricional. Además, Heather A. (2018 S. Moloughney en 2018) demuestra que el consumidor está más informado y proactivo en cuanto a su bienestar y su salud.

Atento a un estilo de vida más saludable, el consumidor da mucho más énfasis a la calidad de lo que consume, optando, por lo tanto, por los productos, que incluyen suplementos de proteínas, libres de transgénicos, naturales, sin aditivos, sin gluten ni alergénicos. Estos criterios de selección determinan, según J. Chaudhari (2018, en S. Moloughney 2018), el comportamiento de compra del consumidor.

¿ CUÁL ES EL CONTENIDO REAL DEL SUPLEMENTO DE PROTEÍNA EN POLVO? LA CALIDAD ANTES DE TODO

Un tema muy controvertido hoy se refiere a la "pureza" de los productos que consumimos.

En este sentido, Moloughney S. (2018) pone de relieve un informe de 2018 del "Proyecto Clean Label" (sin ánimo de lucro)

defendiendo, entre otras cosas, la salud y la transparencia para los consumidores. Este análisis, que evaluó más de 130 toxinas y 100 pesticidas, se realizó sobre 134 suplementos de polvo de proteína de 52 marcas diferentes. Se ha informado que varios análisis mostraron un alto contenido de metales pesados, así como de GAP (compuesto químico dentro de la composición de plástico particular), pero también mercurio y arsénico, sustancias conocidas por ser cancerosas y afectar a la reproducción.

PROTEINA PARA LOS ATLETAS



CONTEXTO

Esta reseña literaria no exhaustiva tiene la intención de proporcionar una visión general de las necesidades energéticas y las contribuciones recomendadas para los deportistas. La ingesta de proteínas es un soporte para el buen funcionamiento del metabolismo, se informa a continuación de diferentes puntos de vista y recomendaciones de autores y especialistas en este campo.

Las recomendaciones hechas aquí se refieren principalmente al atleta de resistencia

GASTOS DE ENERGÍA

Para garantizar un equilibrio en el balance energético, es importante mantener un suministro adecuado de nutrientes en relación con los gastos incurridos.

Se sabe que un adulto gasta entre 2,200 y 2,600 Kcal diariamente. Según X. Bigard (2017), la práctica deportiva aumenta el requerimiento de energía entre 500 y 1.500 calorías por hora, y por lo tanto aumenta la necesidad de ingesta de alimentos.

Las razones de esta variación pueden explicarse por varios factores:

- El coste de energía de la prueba física
- Gasto de energía persistente después del ejercicio
- El aumento del metabolismo

También se sugiere una diferencia entre los sexos, un hombre tendría un mayor gasto de energía que una mujer.

APORTES ENERGÉTICOS

De acuerdo con X. Bigard (2017), el metabolismo de la proteína está "profundamente afectado por el ejercicio físico". La síntesis de proteínas asegura el desarrollo, crecimiento y mantenimiento de la masa muscular. La ingesta de proteínas debe superar esta mayor necesidad. De acuerdo con MA. Tarnopolsky et al (2004), el consumo mínimo de proteínas debe estimarse en 1.2-1.4 gramos por kilogramo por día.

Hoy, X. Bigard (2017) recomienda, para cuestiones de tolerancia individual y aspecto digestivo, una ingesta diaria que oscila entre 1,5 y 1,7 gramos por kilogramo. En general, esta ingesta de proteínas debería ser equivalente al 12-16% de la ingesta total de energía. Sin embargo, se presenta un punto importante, este porcentaje aumenta cuando se reduce la ingesta de energía.

Una vez más, se observa una diferencia entre sexos, la ingesta recomendada para las mujeres varía de 15 a 20% en comparación con la del hombre.

APORTES ENERGÉTICOS Y OPTIMIZACIÓN

En cuanto a la remodelación muscular mediante sesiones de musculación, KR. Howarth et al (2009) y S. Lunn WR et al (2012) aconsejan un consumo de proteínas después del ejercicio para que se asimilen de manera óptima por el cuerpo y para aumentar el flujo de síntesis de proteínas musculares. El tiempo ideal sugerido es de 30 a 60 minutos después de suspender la actividad física. Bigard X. (2017), después de su investigación nos informa que a pesar de los muchos estudios realizados hasta la fecha, el resultado de la ingesta de proteínas antes o durante el ejercicio no es significativo.

CONCLUSIÓN

Con el fin de favorecer no solamente el aumento muscular sino también el funcionamiento adecuado del metabolismo durante deportes de resistencia, Bigard X. (2017), nos informa de que la ingesta de proteínas es realmente esencial para el mantenimiento de las proteínas estructurales y funcionales del cuerpo, siempre con un control medido sobre las tomas.

TIPO DE PROTEÍNA ACONSEJADO

X. Bigard (2017) sugiere que la composición de aminoácidos en la proteína juega un papel importante tanto en la calidad de la síntesis de proteínas musculares como en la tasa de digestión de las proteínas y la absorción de los aminoácidos. Lonnie M. et al (2018) también confirma estos aspectos como una referencia de calidad para el tipo de proteína elegida. Además, la FAO (Organización para la Alimentación y la Agricultura) sugiere que la proteína animal es de mayor calidad debido a su mayor tasa de digestión a 90%, pero también gracias a su alto contenido de aminoácidos y por lo tanto se sintetiza más fácilmente por el cuerpo.

L. Breen (2011) también propone consumir una proteína de calidad, lo que permite una digestión rápida y rica en leucina para soportar rápidamente una síntesis de proteínas musculares.

ADVERTENCIA

Después de un exceso de toma de proteína derivada de carne y / o purificada, X. Bigard (2017) nos dice que el cuerpo parece reaccionar por un aumento de la excreción de ácido de los riñones; los huesos reaccionan como amortiguadores de este aumento de acidez y así permiten la estabilidad de las cargas ácidas. Sin embargo, se puede observar una pérdida de calcio después de este fenómeno (más importante en las mujeres), esto fomenta la fragilidad y un probable aumento en el riesgo de fractura. Por lo tanto, debemos controlar la ingesta de líquidos en las personas que consumen suplementos de proteínas, pero también la ingesta de calcio.

CONCLUSIÓN

A pesar de los muchos aspectos, argumentos e informes reunidos aquí, se necesita más investigación para completar los diversos enfoques científicos actuales y explorar cómo la necesidad de ingesta de proteínas podría cambiar frente a la esperanza de vida que sigue aumentando.

REFERENCIAS

INTRODUCCION

Moloughney S. Protein Trends. *Demand for Protein Propels Market Diversity & Product Innovation*. Nutraceuticals World. 2018; 43-50.

LA PROTEINA EN LOS DEPORTISTAS

Bigard X., Guezennec C-Y. *Nutrition du Sportif*. (2017).

Breen L., Philp A., Witard OC., et al. *The influence of carbohydrate-protein coingestion following endurance exercise on myofibrillar and mitochondrial protein synthesis*. J. Physiol. 2011; 589:4011-25.

Food and Agricultural Organization (FAO); World Health Organization (WHO). Protein Quality Evaluation: Report of the Joint FAO/WHO Expert Consultation; FAO Food and Nutrition Paper 51; Food and Agricultural Organization (FAO): Rome, Italy, 1991.

Howarth KR., Moreau NA., Phillips SM., Gibala MJ. *Coingestion of protein with carbohydrate during recovery from endurance exercise stimulates skeletal muscle protein synthesis in humans*. J. Appl. Physiol. 2009; 106:1394-402.

Lunn WR., Pasiakos SM., Colletto MR., et al. *Chocolate milk and endurance exercise recovery: protein balance, glycogen, and performance*. Med. Sci. Sports Exerc. 2012; 44:682-91.

Tarnopolsky M. *Protein requirements for endurance athletes*. Nutrition 2004; 20:662-8.

Tarnopolsky MA., Cipriano N., Woodcroft C., et al. *Effects of rapid weight loss and wrestling on muscle glycogen concentration*. Clin. J. Sport Med. 1996; 6:78-84.

Easy-Prot 99[©]

Solución para luchar contra la
desnutrición

Easy-Prot 99[©]

Solución para los atletas



**Easy-Prot 99[©] es una proteína
en polvo concentrada al 99%, de
origen animal marino (Europa)**



**Disolución instantánea
Garantía sin sabor ni olor después de la disolución
Garantía sin residuos**

Ficha técnica Easy-Prot 99[©]

Garantías y aditivos	No contiene aditivos artificiales Pureza garantizada y alta calidad, no produce ingredientes o auxiliares tecnológicos de OGM y está designado como libre de OGM de acuerdo con la directiva europea 2001/18/CE, así como las regulaciones CE1829/2003 y CE1830/2003.
Procedencia	Colágeno hidrolizado con origen el atlántico norte. Pesca eco-responsable.
Prueba Organoléptica	5g de polvo y 2dl de agua fría
Conservación	24 meses a temperatura ambiente (20°C, seco)
Compatible	Gluten, Diabetes, Halal
Alergénicos	Pescado

Valores nutricionales (/100gr)

Valor Energético	389kcal/ 1634 KJ
Proteína	99g
Lípidos	< 0.5g
Sal	< 1g
Sodio	< 0.5g

Perfil de acido-amino (g/100gr)

Glicina	29.24	Metionina	1.67	Treonina	3.06
Alanina	10.85	Cistina	< 0.006	Ácido Aspártico	7.44
Hidroxiprolina	7.02	Tirosina	0.77	Triptófano	0.06
Prolina	12.19	Fenilalanina	2.12	Ácido glutámico	11.98
Valina	2.37	Histidina	1.42	Serina	7.44
Leucina	2.93	Arginina	9.77	Ornitina	< 0.05
Isoleucina	1.65	Lisina	4.28		

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	4
LA DEMANDA EN PROTEINA DE NUESTROS DÍAS	4
¿ CUÁL ES EL CONTENIDO REAL DEL SUPLEMENTO DE PROTEÍNA EN POLVO? LA CALIDAD ANTES DE TODO	4
LA PROTEÍNA PARA LAS PERSONAS MAYORES	4
CONTEXTO	4
PAPEL DE LA PROTEÍNA	4
DEFICIENCIA DE PROTEÍNA EN EL SUJETO ANTIGUO Y SUS RETOS	5
OSTEOPOROSIS	5
SARCOPENIA	5
CONCLUSIÓN	6
ADVERTENCIA	6
CONCLUSIÓN	6
PROTEINA PARA LOS ATLETAS	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
CONTEXTO	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
GASTOS DE ENERGÍA	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
APORTES ENERGÉTICOS	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
APORTES ENERGÉTICOS Y OPTIMIZACIÓN	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
CONCLUSIÓN	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
TIPO DE PROTEÍNA ACONSEJADO	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
ADVERTENCIA	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
CONCLUSIÓN	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.
REFERENCIAS	7
INTRODUCCION	7
LA PROTEÍNA EN LAS PERSONAS MAYORES	7
LA PROTEINA EN LOS DEPORTISTAS	ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.

INTRODUCCION

LA DEMANDA EN PROTEINA DE NUESTROS DÍAS

La forma en que todos miran la salud hoy en día, especialmente el mantenimiento de la "buena salud", es muy interesante.

De hecho, S. Moloughney (2018) nos dice en su informe "Protein trends" que existe una demanda emergente en torno al consumo de proteínas. El consumidor se está volviendo más consciente de los beneficios del consumo de proteínas como un suplemento nutricional. Además, Heather A. (2018 S. Moloughney en 2018) demuestra que el consumidor está más informado y proactivo en cuanto a su bienestar y su salud.

Atento a un estilo de vida más saludable, el consumidor da mucho más énfasis a la calidad de lo que consume, optando, por lo tanto, por los productos, que incluyen suplementos de proteínas, libres de transgénicos, naturales, sin aditivos, sin gluten ni alergénicos. Estos criterios de selección determinan, según J. Chaudhari (2018, en S. Moloughney 2018), el comportamiento de compra del consumidor.

¿ CUÁL ES EL CONTENIDO REAL DEL SUPLEMENTO DE PROTEÍNA EN POLVO? LA CALIDAD ANTES DE TODO

Un tema muy controvertido hoy se refiere a la "pureza" de los productos que consumimos.

En este sentido, Moloughney S. (2018) pone de relieve un informe de 2018 del "Proyecto Clean Label" (sin ánimo de lucro)

defendiendo, entre otras cosas, la salud y la transparencia para los consumidores. Este análisis, que evaluó más de 130 toxinas y 100 pesticidas, se realizó sobre 134 suplementos de polvo de proteína de 52 marcas diferentes. Se ha informado que varios análisis mostraron un alto contenido de metales pesados, así como de GAP (compuesto químico dentro de la composición de plástico particular), pero también mercurio y arsénico, sustancias conocidas por ser cancerosas y afectar a la reproducción.

LA PROTEÍNA PARA LAS PERSONAS MAYORES



CONTEXTO

Esta reseña literaria no exhaustiva tiene la intención de procurar varias recomendaciones para la ingesta de proteínas. Recolectado por diferentes investigadores y autores, discute la ingesta de proteínas y dos enfermedades relacionadas con la edad: osteoporosis y sarcopenia.

La proteína representa un suplemento nutricional cuya administración no debe descuidarse para apoyar y promover un funcionamiento óptimo del metabolismo.

PAPEL DE LA PROTEÍNA

La División de Enfermedades de los Huesos, un Centro Colaborador de la OMS para la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas del Departamento de Medicina Interna de Ginebra, destacan la importancia del consumo de proteínas en los ancianos.

La nutrición proteica adecuada ayuda a mantener la masa muscular y a reducir la fragilidad ósea. Por el contrario, la

malnutrición proteica afecta el riesgo de fracturas osteoporóticas y, por lo tanto, afecta negativamente la masa muscular y la fuerza, en este caso ya estamos hablando de la osteoporosis y la sarcopenia como patologías relacionadas con el envejecimiento. I. Hayashida y al 2014 (en Lonnie y al 2018), evocan una disminución de la masa y la fuerza muscular a partir de los 50 años.

Además, R. Rizzoli y al (2001) ilustran, por ejemplo, el impacto de la ingesta de proteínas (así como el calcio y la vitamina D) en personas mayores con fracturas de cadera como contribuyentes a una mejor condición clínica del paciente. El Sr. Delmi (1990) afirma que esta contribución también reduciría la duración de la estancia en el hospital y / o centro de rehabilitación.

DEFICIENCIA DE PROTEÍNA EN EL SUJETO ANTIGUO Y SUS RETOS

Numerosos estudios muestran que la necesidad nutricional de los ancianos es mayor que la de un adulto. Por lo tanto, la prevalencia de deficiencias nutricionales es aún más fuerte en los ancianos. Esto, particularmente relacionado con el avance de la edad y el deterioro funcional, genera una disminución en el gasto de energía y, por lo tanto, las contribuciones consiguientes, a su vez conducirían a una disminución en la ingesta de proteínas. Esta cascada parece ser perjudicial para el mantenimiento de los sistemas óseos y musculares del cuerpo humano.

OSTEOPOROSIS

En efecto, R. Rizzoli et al (2001) así como Grisso JA y col. (1991), Vellas B et al (1992) comparten que una ingesta proteica inferior a la "ración diaria recomendada" perturba considerable el capital óseo, la coordinación, el movimiento, el tiempo de

reacción y la fuerza muscular. Esto aumentaría el riesgo de caídas en los ancianos y aumentaría considerablemente el riesgo de osteoporosis.

Hoy en día, una de las principales complicaciones de la osteoporosis es la fractura de cadera, que se caracteriza por la ruptura del cuello femoral. En 2015, el Observatorio Suizo de Salud registró 10,662 casos de hospitalización por una fractura de cadera. Resulta una disminución en la calidad de vida y, paralelamente, aumenta el riesgo de muerte después del primer año de hospitalización.

R. Rizzoli et al (2001) señalan en su informe "Consumo de proteínas y patología ósea de los ancianos" la importancia demostrada de la ingesta adecuada de proteínas por los ancianos para asegurar y mantener la integridad ósea. En el proceso de rehabilitación, R. Rizzoli et al (2001) estiman una mejora del estado clínico mediante el suministro adicional de proteína.

SARCOPENIA

En general, la ingesta de proteínas contenida en una comida estándar debería ser suficiente. Sin embargo, F. Landi et al (2013), nos dice que respecto a los ancianos, estas contribuciones parecen ser insuficientes para prevenir la sarcopenia, en particular debido a la disminución de la masa muscular durante el envejecimiento. Luego se sugiere que la ingesta de proteínas adicionales estimularía la síntesis de proteínas en los ancianos. JE. Marley et al (2010) y D. Paddon-Jones et al (2008) acordaron la cantidad óptima que debe ingerirse por día y por kilogramo. De hecho, debería comprender entre de 1.0 a 1.3 gramos por kilogramo para una persona mayor.

CONCLUSIÓN

Muchos científicos recomiendan, para mantener el funcionamiento musculoesquelético de los ancianos, la ingesta de proteínas complementarias a una dieta equilibrada. A pesar de la necesidad de continuar la investigación en esta área, es importante valorar una ingesta adecuada y personalizada de proteínas para el cuidado a los ancianos.

ADVERTENCIA

Después de un exceso de toma de proteína derivada de carne y / o purificada, X. Bigard (2017) nos dice que el cuerpo parece reaccionar por un aumento de la excreción de ácido de los riñones; los huesos reaccionan como amortiguadores de este aumento de acidez y así permiten la estabilidad de las cargas ácidas. Sin embargo, se puede observar una pérdida de calcio después de este fenómeno (más importante en las mujeres), esto fomenta la fragilidad y un probable aumento en el riesgo de fractura. Por lo tanto, debemos controlar la ingesta de líquidos de las personas que consumen suplementos de proteínas, pero también la ingesta de calcio.

CONCLUSIÓN

A pesar de los muchos aspectos, argumentos e informes reunidos aquí, se necesita más investigación para completar los diversos enfoques científicos actuales y explorar cómo la necesidad de ingesta de proteínas podría cambiar frente a la esperanza de vida que sigue aumentando.

REFERENCIAS

INTRODUCCION

Moloughney S. Protein Trends. *Demand for Protein Propels Market Diversity & Product Innovation*. Nutraceuticals World. 2018; 43-50.

LA PROTEINA EN LAS PERSONAS MAYORES

Bastow MD., Rawlings J., Allison SP. *Benefits of supplementary tube feeding after fractured neck of femur: a randomized controlled trial*. Br Med J 1983; 287: 1589-92.

Cooper C., Atkinson EJ., Hensrud DD., Wahner HW., O'Fallon WM., Riggs BL., et al. *Dietary protein intake and bone mass in women*. Calcif Tissue Int 1996; 58: 320-5.

Delmi M., Rapin CH., Bengoa JM., et al. *Dietary supplementation in elderly patients with fractured neck of the femur*. Lancet 1990; 335: 1013-6.

Dupuy C., Rolland Y. (2016). Fiche 30 - *La Sarcopénie in 75 Fiches pour la Préservation de L'autonomie par les Professionnels de Santé*. Guide Pratique du Vieillissement (pp.202-206). <https://doi.org/10.1016/B978-2-294-74904-9.00030-0>

Food and Agricultural Organization (FAO); World Health Organization (WHO). *Protein Quality Evaluation: Report of the Joint FAO/WHO Expert Consultation*; FAO Food and Nutrition Paper 51; Food and Agricultural Organization (FAO): Rome, Italy, 1991.

Grisso JA., Kelsey JL., Strom BL., Chiu GY, Maislin G. O'Brien LA, et al. Northeast Hip Fracture Study Group. *Risk factors for falls as a cause of hip fracture in women*. N Engl J Med 1991; 324: 1326-31.

Landi F., Russo A., Liperoti R., et al. *Anorexia, physical function, and incident disability among the frail elderly population: Results from the iSIRENTE study*. J Am Med Dir Assoc 2010; 11:268e274.

Landi F., Laviano A., Cruz-Jentoft AJ. *The anorexia of aging: Is it a geriatric syndrome?* J Am Med Dir Assoc 2010; 11:153e156.

Landi F., Liperoti R., Fusco D., et al. *Sarcopenia and mortality among older nursing home residents*. J Am Med Dir Assoc 2012; 13:121e126.

Landi F., Marzetti E., Bernabei R., Department of Geriatrics Catholic University of the Sacred Heart, Rome, Italy: *Letters to the Editor*. JAMDA 2013; 14: 62-74.

Lonnie M., Hooker E., Brunstrom JM. *Protein for Life: Review of Optimal Protein Intake, Sustainable Dietary Sources and the Effect on Appetite in Ageing Adults*. Nutrients 2018; 10, 360.

<https://doi:10.3390/nu10030360>

Metz JA., Anderson JJB., Gallagher PN. *Intakes of calcium, phosphorus, and protein, and physical-activity level are related to radial bone mass in young adult women.* Am J Clin Nutr 1993 ; 58: 537-42.

Morley JE., Argiles JM., Evans WJ., et al, *Society for Sarcopenia, Cachexia, and Wasting Disease. Nutritional recommendations for the management of sarcopenia.* J Am Med Dir Assoc 2010; 11: 391e396.

Office Fédérale de la Statistique - Observatoire Suisse de la santé. (05.07.2017.). *Taux d'hospitalisation pour fracture de la hanche.* <https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/taux-dhospitalisation-pour-fracture-de-la-hanche>

Paddon-Jones D., Short KR., Campbell WW., et al. *Role of dietary protein in the sarcopenia of aging.* Am J Clin Nutr 2008; 87: 1562Se1566S.

Vellas B., Baumgartner RN., Wayne SJ., Conceicao J., Lafont C., Albarede JL., et al. *Relationship between malnutrition and falls in the elderly.* Nutrition 1992; 8: 105-8.

Vellas BJ., Albarede JL., Garry PJ. *Diseases and aging: patterns of morbidity with age: relationship between aging and age associated diseases.* Am J Clin Nutr 1992; 55 (Suppl 6) :1225-30.

Rizzoli R., et al. *Protein intake and bone disorders in the elderly.* Joint Bone Spine 2001 ; 68: 383-92

Easy-Prot 99 ©

Solución para luchar contra la
desnutrición

Easy-Prot 99 ©

Solución para los atletas



**Easy-Prot 99® es una proteína en
polvo concentrada al 99%, de origen
animal marino (Europa)**



**Disolución instantánea
Garantía sin sabor ni olor después de la disolución
Garantía sin residuos**

Ficha técnica Easy-Prot 99®

Garantías y aditivos

- No contiene aditivos artificiales
Pureza garantizada y alta calidad, no produce ingredientes o auxiliares tecnológicos de OGM y está designado como libre de OGM de acuerdo con la directiva europea 2001/18/CE, así como las regulaciones CE1829/2003 y CE1830/2003.

Procedencia

- Colágeno hidrolizado con origen el atlántico norte. Pesca eco-responsable.

Prueba Organoléptica

- 5g de polvo y 2dl de agua fría

Conservación

- 24 meses a temperatura ambiente (20°C, seco)

Compatible

- Gluten, Diabetes, Halal

Alergénicos

- Pescado

Valores nutricionales (/100gr)

Valor Energético	389kcal/ 1634 KJ
Proteína	99g
Lípidos	< 0.5g
Sal	< 1g
Sodio	< 0.5g

Perfil de ácido-amino (g/100gr)

Glicina	29.24	Metionina	1.67	Treonina	3.06
Alanina	10.85	Cistina	< 0.006	Ácido Aspártico	7.44
Hidroxiprolina	7.02	Tirosina	0.77	Triptófano	0.06
Prolina	12.19	Fenilalanina	2.12	Ácido glutámico	11.98
Valina	2.37	Histidina	1.42	Serina	7.44
Leucina	2.93	Arginina	9.77	Ornitina	< 0.05
Isoleucina	1.65	Lisina	4.28		