

TITULO

PRODUCTO: Yogurt Batido Sabor Natural

MARCA: GLORIA

PRESENTACION: Botella de plástico de 1kg.

GRUPO OBJETIVO: Producto destinado para toda la familia.

PRECIO: s/ 5.99

DISTRIBUCION

ELABORADO POR: Es un producto peruano, elaborado por GLORIA S.A.

IMPORTADO POR

INGREDIENTES: Leche entera, azúcar, cultivos lácticos y estabilizante (E-440) natural. Este estabilizante E-440 es la pectina, no es nocivo y es de origen vegetal.

El yogurt batido natural de Gloria es un producto lácteo, elaborado mediante una fermentación bacteriana de la leche de vaca. Este yogurt tiene una presentación en botella de plástico con 1kg del producto, dirigido al consumo de la familia en general. Contiene cultivos lácticos especiales que son cepas vivas que fermentan la leche, acidificandola y predigiriendo la lactosa. De esta forma se obtiene un producto altamente beneficioso que puede ser beneficioso para su salud y bienestar, manteniendo un balance natural del sistema digestivo y ayuda a fortalecer las defensas naturales del organismo.

Proteínas:

De acuerdo al "Institute of Medicine of the National Academies" la ingesta promedio requerida de proteínas es de 46 gramos por día para mujeres y 56 gramos por día para hombres. En un vaso de 200 ml de yogurt Gloria, proporciona 6 gramos del total de proteínas que nuestro cuerpo necesita en un día, que equivale al 16% del valor diario recomendado. Estas son elementos o materiales que utilizamos para la construcción de nuestro organismo. Son usadas por nuestro organismo para construir tejidos como; los músculos, la piel o el pelo. Tienen funciones de creación y reparación de tejidos, además de regular los fluidos corporales como la orina y la bilis.

Carbohidratos:

Según lo dictado por el “Institute of Medicine of the National Academies” el consumo promedio de carbohidratos, tanto en hombres como en mujeres, debe de ser; 130 gramos por día. En el caso de este yogurt podemos observar que un vaso de 200 ml proporciona 20.6 gramos, de los cuales el 100% de estos son azúcares añadidos. Es importante su consumo, ya que son elementos principales en la alimentación, se encuentran en azúcares, almidones y fibra. Tienen como función principal aportar energía. Lo más sano para el cuerpo es obtener los carbohidratos en la forma más natural posible, sobre todo de frutas en lugar de productos refinados.

Lípidos:

Tanto el hombre como la mujer presentan necesidades dietéticas diferentes, ya sea por su constitución corporal o sus diferentes actividades. Es por esto que, según; “Institute of Medicine of the National Academies” y la FAO, las mujeres deben consumir un promedio de 64.9 gramos y los hombres 82.9 gramos de grasas por día. En una porción de 200 ml este yogurt nos brinda 5.4 gr de grasa total, de los cuales 3.4 gr son grasas saturadas. Las grasas saturadas se encuentran predominantemente en los productos animales como la carne y productos lácteos, se asocian con los niveles altos de colesterol. (2)

Los lípidos junto con los carbohidratos son la mayor fuente de energía para el organismo. Existen; las grasas esenciales y las no esenciales. Las primeras son aquellas que el organismo no puede sintetizar, estas están contenidas en las carnes, fiambres, pescados, huevos, etc.

Calcio:

Según el “Institute of Medicine of the National Academies” tanto hombres como mujeres deben recibir un promedio aproximado de 800 mg/d de calcio. En una porción de este yogurt hay 220 mg/d de calcio, brindándonos 28% de los requerimientos diarios. Este mineral es usado por todas las células del cuerpo. Tanto el exceso como su deficiencia en el cuerpo es

malo para nuestra salud, ya que participa en la coagulación, en la regulación nerviosa y muscular, en el buen funcionamiento intestinal y en la liberación de hormonas.

Fósforo:

Este mineral está presente en todas las células y fluidos del organismo. De acuerdo al "Institute of Medicine of the National Academies" tanto hombres como mujeres deben consumir diariamente 580 mg/día aproximadamente y este producto en una porción de 200ml nos brinda 190 mg/d, que es el 24% del requerimiento dado. Así habrá un buen mantenimiento y formación de los huesos, desarrollo de los dientes, formación de los tejidos musculares y una buena regulación en el metabolismo celular. (3)

Pectina:

Este yogurt presenta un estabilizante E-440 llamado pectina, que no es nocivo para la salud, y es de origen vegetal. Además, se le han atribuido ciertos efectos beneficiosos para la prevención del cáncer, sobre todo colorrectal. Recientemente un equipo de investigadores halló en estudios de laboratorio que ciertos componentes de la pectina se unen y, quizás, inhiben una proteína que facilitaría la diseminación del cáncer en el organismo.

TITULO

PRODUCTO: Yogurt Bebible Yoleit Natural

MARCA: YOLEIT

PRESENTACION: Botella de plástico de 1kg.

GRUPO OBJETIVO: Producto destinado para toda la familia.

PRECIO: s/ 5.79

DISTRIBUCION

ELABORADO POR: Es un producto de p&d Andina Alimentos S.A.

IMPORTADO POR

P&D Andina Alimentos S.A. Es una empresa Peruana de alimentos que ofrece marcas Premium en todas las categorías de productos que participa, mejorando continuamente la calidad de vida de sus consumidores a nivel nacional, optimizando su eficiencia y rentabilidad, en beneficio de sus accionistas y personal. Desde la popular leche Vigor, pasando por los nutritivos yogures Yoleit, las golosinas Cremino, los tradicionales panetones Ricco's, hasta los jugos y néctares Selva, la empresa P&D ANDINA SA se ha posicionado como una de las principales compañías de alimentos que hacen más placentera la vida de sus clientes y aliados estratégicos.

El Yogurt Yoleit tiene cultivos probióticos, elaborado con leche fresca 100% natural y con cultivos probióticos, los cuales contribuyen a regular la flora bacteriana que se encuentra en el sistema digestivo, de modo que originan un medio desfavorable para microorganismos productores de infección.

Energía:

De acuerdo a los Requerimiento de Energía para la población peruana en promedio las mujeres deben consumir 1948 kcal y los hombres 2488 kcal. Esto varía de acuerdo a la actividad física de cada persona. En un vaso de 200 ml este yogurt proporciona 116 kcal, lo cual satisface la necesidad del cuerpo para reponer el gasto permanente que se produce para el mantenimiento de las funciones orgánicas (temperatura, respiración, movimiento, muscular). La energía se obtiene por procesos enzimáticos que procuran calor y trabajo

mecánico que son las dos formas principales como se presenta la energía. Los nutrientes aportan la energía necesaria para realizar todas las funciones vitales: respirar, bombear la sangre, mantener la temperatura corporal constante, dormir, andar, etc. Los nutrientes que tiene función energética son: los carbohidratos, y los lípidos. Concretamente 1g de glúcido aporta 4 kilocalorías, y 1g de lípido aporta 9 kilocalorías. Aunque los lípidos son mucho más energéticos que los glúcidos, cuando el organismo necesita energía, la obtiene en primer lugar de los glúcidos, y cuando estos se acaban, el organismo metaboliza los lípidos, para obtener energía a partir de ellos.

Proteínas:

De acuerdo al “Institute of Medicine of the National Academies” la ingesta promedio requerida de proteínas es de 46 gramos por día para mujeres y 56 gramos por día para hombres. En un vaso de 200 ml de yogurt Yoleit, proporciona 7 gramos de proteína que nuestro cuerpo necesita para realizar distintas funciones en el cuerpo. Las funciones de las proteínas son de gran importancia aunque mucha gente piensa que sirven sólo para crear los músculos y poco más, sin embargo, las funciones de las proteínas son varias y bien diferenciadas. Las proteínas determinan la forma y la estructura de las células, formando así a los órganos y dirigiendo casi todos los procesos vitales.

Las funciones de las proteínas son específicas de cada tipo de proteína y permiten que las células puedan defenderse de agentes externos, mantener su integridad, controlar y regular funciones y reparar daños.

Carbohidratos:

Según lo dictado por el “Institute of Medicine of the National Academies” el consumo promedio de carbohidratos, tanto en hombres como en mujeres, debe de ser; 130 gramos por día. En el caso de este yogurt podemos observar que un vaso de 200 ml proporciona 10 gramos de carbohidratos. Tienen función energética, cada gramo de carbohidratos aporta una energía de 4 Kcal. Ocupan el primer lugar en el requerimiento diario de nutrientes debido a que nos aportan el combustible necesario para realizar las funciones orgánicas, físicas y psicológicas de nuestro organismo.

Lípidos:

Según; “Institute of Medicine of the National Academies” y la FAO, las mujeres deben consumir un promedio de 64.9 gramos y los hombres 82.9 gramos de grasas por día. En una

porción de 200 ml este yogurt nos brinda 5 gr de grasa de grasa total. A pesar de lo que comúnmente se piensa, los lípidos también conocidos como grasas son un constituyente importante dentro de la dieta. Debido a la función que estos cumplen dentro del organismo, es indispensable incorporar alimentos que los contengan y de esta forma, mantener el funcionamiento de los diferentes órganos. Cuando comemos más grasa de la que necesitamos diariamente, nuestro cuerpo almacena lípidos en tejidos adiposos que son células de grasa y se convierten en una fuente de energía adicional que funciona como un amortiguador y protector, especialmente en climas fríos. Una pequeña masa de lípidos puede almacenar una muy buena cantidad de grasas, lo que permite tener un colchón de protección cuando necesitemos energía adicional.

Calcio:

Según el "Institute of Medicine of the National Academies" tanto hombres como mujeres deben recibir un promedio aproximado de 800 mg/d de calcio. En una porción de este yogurt hay 226.02 mg. Este calcio es usado por todas las células del cuerpo. Ayuda a mantener sus huesos y dientes sanos y fuertes. Cuando una persona no obtiene suficiente calcio a través de la dieta, el cuerpo adquiere el calcio de los huesos. Con el tiempo, esta pérdida puede debilitar los huesos significativamente y resultar en osteoporosis. La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y más propensos a las fracturas. Es por ello que una persona debe balancear su dieta e intentar que sea lo mas variada posible y de esta forma poder combinarlo con un vaso de yogurt que te proporcionara cierta cantidad de los nutrientes que nosotros utilizamos para realizar funciones vitales.

Fosforo:

De acuerdo al "Institute of Medicine of the National Academies" tanto hombres como mujeres deben consumir diariamente 580 mg/día aproximadamente y este producto en una porción de 200ml nos brinda 196.08 mg. La principal función del fósforo es la formación de huesos y dientes.

Este cumple un papel importante en la forma como el cuerpo usa los carbohidratos y las grasas. También es necesario para que el cuerpo produzca proteína para el crecimiento, conservación y reparación de células y tejidos. Asimismo, el fósforo ayuda al cuerpo a producir ATP, una molécula que el cuerpo utiliza para almacenar energía.

El fósforo trabaja con las vitaminas del complejo B y también ayuda con lo siguiente:

- Funcionamiento de los riñones
- Contracción de músculos
- Palpitaciones normales
- Señales nerviosas

Pectina

La pectina es un azúcar natural también conocida como polisacárido la cual es extraída de las cáscaras de los cítricos y de las manzanas después de haber sido exprimidas para hacer jugo.

La pectina es una sustancia que une las células vegetales y cuando se rompe, la fruta se desintegra y se vuelve suave. La variedad de formas de la pectina son utilizadas como estabilizador y agente espesante en una variedad de alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1) A. Patrick Gunning, Roy J. M. Bongaerts, and Victor J. Morris Recognition of galactan components of pectin by galectin-3 The FASEB Journal.
- 2) European Food Information Council (EFIC). Un analisis detallado de las grasas saturadas, 2009. Disponible en: <http://www.efic.org/article/es/nutricion/grasas/artid/Analisis-grasas-saturadas/>
- 3) Tomassi G. Fosforo: Un nutriente esencial en la dieta humana. Informaciones agronómicas No.47.