

MAGPOT FUSION con fibra prebiótica

CARACTERISTICAS Y COMPONENTES DEL PRODUCTO: Alimento en polvo a base de fruta liofilizada fortificada con minerales para preparar bebida instantánea (sabor limon) en 200ml de agua, presentación en 245 gr (35 porciones de 7 gr con cuchara medidora de 5 gr) \$44.500 (precio al por mayor 32.000)

2.000mg de citrato de magnesio que equivalen a 310mg magnesio por porción

1000mg de citrato de potasio que equivalen a 361mg de potasio por porción

Fibra prebiótica (inulina) total 410 mg

0% grasas trans, azucar, soya, conservantes

COMPETENCIA: CITRATO DE MAGNESIO, presentacion 300gr (30 porciones de 10gr) \$62.000

Citrato de magnesio 2.000mg

Citrato de potasio: 1.000 mg

FUNCIONES Y BENEFICIOS DEL PRODUCTO:

Salud ósea (metabolismo del calcio)

Función muscular y nerviosa

Disponibilidad energética

Calidad del sueño

Relajación (reduce la ansiedad)

Prevención de cálculos renales (previene cristalización de sales minerales)

Regulación del azúcar en sangre

Apoyo al sistema digestivo: la inulina

Promueve la saciedad: la inulina es fibra soluble

CITRATO DE MAGNESIO

Producción de energía: Es clave en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas, ayudando a producir la energía que las células requieren para funcionar.

Contracción y relajación muscular: El magnesio regula la contracción y la relajación de los músculos, ayudando a prevenir calambres y espasmos musculares, lo cual es vital para los atletas y quienes practican actividades físicas intensas.

Síntesis de proteínas: Interviene en la síntesis proteica, lo cual es esencial para la regeneración y construcción muscular.

Función nerviosa: Contribuye a la transmisión de impulsos nerviosos, manteniendo el equilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático.

Mantenimiento óseo: Es fundamental para la salud ósea, ya que contribuye a la absorción de calcio y a la formación de tejido óseo.

Reducción del estrés y mejor calidad del sueño: El magnesio contribuye a la relajación del sistema nervioso y la reducción de la producción de cortisol (hormona del estrés), mejorando así el sueño y la recuperación.

Apoyo cardiovascular: Ayuda a regular el ritmo cardíaco y a controlar la presión arterial, lo cual es beneficioso tanto para la salud en general como para el rendimiento físico.

Consideraciones especiales:

- Personas con problemas renales deben consultar antes de tomar cualquier suplemento de magnesio, ya que pueden tener dificultades para excretar el mineral.
- Debido a su efecto laxante en dosis más altas, siempre es ideal comenzar con esta dosis moderada y ajustarla según la tolerancia individual y las necesidades específicas.

INFORMACION ADICIONAL:

Deficiencia: su deficiencia puede ocasionar problemas musculares, cardiovasculares, neurológicos, metabólicos, oseos, digestivos

Consumo en exceso: La sobredosis puede causar diarrea, náuseas y vómito, hipotensión, letargo, arritmias, dificultad respiratoria

Fuentes: se encuentra en frutos secos, cereales integrales, legumbres, vegetales de hoja verde, pescados y mariscos, lácteos

Forma de administración: administrar con agua con el estómago vacío

Metabolismo: su absorción se da en intestino delgado y varía dependiendo del tipo de compuesto y presencia de otros nutrientes....se distribuye el 60% en huesos, 20% en músculos y el resto en tejidos blandos y fluidos corporales, los riñones excretan el exceso a través de la orina

1. Cálculo del Magnesio en Citrato de Magnesio

- **Dato:** 2.000 mg de citrato de magnesio equivalen a 310 mg de magnesio.

Pasos para el cálculo:

1. Determina la masa molar de citrato de magnesio ($Mg_3(C_6H_5O_7)_2$).
 - Magnesio (Mg): aproximadamente 24.3 g/mol
 - Citrato ($C_6H_5O_7$): aproximadamente 189 g/mol
 - En citrato de magnesio hay tres átomos de magnesio, por lo que la masa molar aproximada del compuesto es:

$$(24.3 \text{ g/mol} \times 3) + (189 \text{ g/mol} \times 2) =$$

$$72.9 + 378 = 450.9 \text{ g/mol}$$

2. Calcula el porcentaje de magnesio en citrato de magnesio: $72.9/450.9 \times 100 \approx 16.2\%$
3. Para encontrar la cantidad de magnesio puro en 2.000 mg de citrato de magnesio:
 $2000 \times 0.162 = 324 \text{ mg}$

Esto aproxima a los 310 mg mencionados en el etiquetado, con un ligero margen por redondeo y pureza

CITRATO DE POTASIO

Contracción y relajación muscular: El potasio es clave en la transmisión de impulsos eléctricos en los músculos, permitiendo una contracción y relajación adecuada. Esto es vital para evitar calambres y espasmos, especialmente durante y después del ejercicio.

Equilibrio de líquidos y electrolitos: Ayuda a regular los niveles de agua en las células y los tejidos, lo que es fundamental para el rendimiento deportivo y la recuperación post-entrenamiento.

Control de la presión arterial: Ayuda a reducir los efectos del sodio y a mantener una presión arterial saludable, protegiendo el sistema cardiovascular.

Facilita el equilibrio ácido-base: El citrato de potasio ayuda a mantener el equilibrio de pH en el organismo, lo cual es útil en la prevención de acidosis metabólica, especialmente importante para quienes llevan una dieta alta en proteínas o practican ejercicios de alta intensidad.

Función renal y prevención de cálculos: El citrato de potasio es conocido por su capacidad para prevenir la formación de cálculos renales, especialmente aquellos de oxalato de calcio, ayudando a reducir el riesgo de litiasis renal.

Consideraciones especiales:

- Personas con problemas renales deben consultar antes de tomar suplementos de potasio, ya que una excreción insuficiente puede llevar a niveles altos de potasio en sangre.
- Es ideal acompañar este suplemento con una dieta rica en alimentos con potasio, como plátanos, espinacas y aguacates, para asegurar un aporte completo y balanceado.

INFO ADICIONAL:

Fuentes: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescado, lácteos, cereales integrales

Funciones: nerviosa y muscular, equilibrio de electrolitos y fluidos, metabolismo de CHOS, síntesis de proteínas, regulación presión arterial

Deficiencia: produce fatiga, debilidad y calambres musculares, arritmias cardiacas, problemas neurológicos y digestivos

Causas de deficiencia: dieta inadecuada, uso de diuréticos y laxantes, pérdida excesiva por sudoración o diarrea, enfermedades renales, desequilibrio hormonal

Metabolismo, su absorción es en intestino delgado hacia el torrente sanguíneo, su distribución es al interior de la célula 98% por la bomba NaK....su excreción se da en la orina por medio de los riñones para mantener el equilibrio homeostático

Exceso: debilidad muscular, hormigueo, arritmias, alteraciones sensoriales

2. Cálculo del Potasio en Citrato de Potasio

Pasos para el cálculo:

1. Determina la masa molar de citrato de potasio ($K_3C_6H_5O_7$).
 - Potasio (K): aproximadamente 39.1 g/mol
 - Citrato ($C_6H_5O_7$): aproximadamente 189 g/mol

La masa molar del compuesto sería:

$$(39.1 \text{ g/mol} \times 3) + 189 =$$

$$117.3 + 189 = 306.3 \text{ g/mol}$$

2. Calcula el porcentaje de potasio en citrato de potasio: $117.3/306.3 \times 100 \approx 38.3\%$

Para encontrar la cantidad de potasio puro en 1.000 mg de citrato de potasio:

$$1000 \times 0.383 = 383 \text{ mg}$$

Esto aproxima a los 361 mg mencionados en el etiquetado, con un ligero margen por redondeo y pureza

INULINA

Mejora de la Salud Digestiva

Efecto Prebiótico: La inulina es una fuente de alimento para las bacterias probióticas beneficiosas, como Bifidobacterias y Lactobacilos. Esto ayuda a mejorar la composición de la microbiota intestinal, favoreciendo la digestión, la absorción de nutrientes y el bienestar intestinal.

Regularidad Intestinal: La inulina aumenta la cantidad de fibra en la dieta, ayudando a mejorar la regularidad intestinal y a prevenir el estreñimiento. Actúa como un laxante suave al atraer agua al intestino y agregar volumen a las heces.

Control del Apetito y Peso Corporal

La inulina puede contribuir a la sensación de saciedad, ya que retrasa el vaciado gástrico, lo que podría ayudar a reducir la ingesta calórica. Esto puede ser útil para las personas que buscan manejar el peso o controlar el apetito.

Soporte para la Salud Metabólica

Control de la Glucemia: La inulina ralentiza la digestión de los carbohidratos, lo cual puede ayudar a evitar picos de glucosa en sangre después de las comidas. Esto puede ser beneficioso para personas con resistencia a la insulina o aquellas que buscan mantener niveles estables de glucosa.

Mejora de la Absorción de Minerales: La inulina puede mejorar la absorción de minerales como el calcio y el magnesio, lo cual es importante para la salud ósea y muscular. Esto es particularmente útil en adultos mayores o personas con dietas bajas en estos minerales.

Refuerzo del Sistema Inmunológico

Una microbiota saludable es clave para el sistema inmunológico, ya que las bacterias beneficiosas ayudan a proteger el intestino de patógenos y a mejorar la respuesta inmune. La inulina contribuye a una microbiota equilibrada, apoyando la función inmunológica.

Reducción de los Niveles de Colesterol

Algunos estudios sugieren que la inulina puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL (“malo”) en sangre, lo cual podría ser beneficioso para la salud cardiovascular.

Consideraciones al Consumir Inulina

- **Efectos Digestivos:** Algunas personas pueden experimentar gases o hinchazón al consumir inulina, especialmente en dosis altas. Comenzar con dosis pequeñas y aumentar gradualmente puede ayudar a minimizar estos efectos.

Prebióticos

- **Qué son:** Los prebióticos son tipos de fibra vegetal no digeribles que sirven como alimento para las bacterias beneficiosas en el intestino. No son bacterias vivas; más bien, son compuestos que alimentan a las bacterias buenas (probióticos).
- **Función:** Ayudan a estimular el crecimiento y la actividad de las bacterias beneficiosas (probióticos) en el intestino. Al mejorar la composición de la microbiota intestinal, los prebióticos contribuyen a una mejor salud digestiva y a la absorción de ciertos nutrientes.
- **Ejemplos comunes:** Inulina, fructooligosacáridos (FOS), galactooligosacáridos (GOS) y pectina.

2. Probióticos

- **Qué son:** Los probióticos son bacterias vivas o levaduras beneficiosas que, cuando se consumen en cantidades adecuadas, pueden tener efectos positivos en la salud, especialmente en el sistema digestivo.
- **Función:** Ayudan a equilibrar la microbiota intestinal, compiten con bacterias dañinas en el intestino, mejoran la digestión, apoyan la función inmunológica y pueden influir en el estado de ánimo. Los probióticos contribuyen a repoblar el intestino con bacterias saludables, lo cual es importante después de tratamientos como el uso de antibióticos.

- **Ejemplos comunes:** Lactobacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces boulardii (una levadura probiótica), y otros presentes en alimentos fermentados como el yogur, el kéfir y el kimchi.

Diferencias clave

| Característica Prebióticos | | Probióticos |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|
| Qué son | Fibra o compuestos vegetales no vivos | Bacterias o levaduras vivas beneficiosas |
| Función | Alimentan a los probióticos | Repueblan y equilibran la microbiota intestinal |
| Ejemplos | Inulina, FOS, pectina | Lactobacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces boulardii |
| Origen | Fibra vegetal | Bacterias/levaduras vivas en alimentos fermentados |

PRODUCTOS COMPLEMENTARIOS

Vitamina D3 NATURALLY

La vitamina D es esencial para la absorción y utilización de minerales como el calcio y el magnesio. También favorece la función inmunológica.

Zinc Gluconate 25mg x 60 o 100 Tabs de xtralife

El zinc, en sinergia con el magnesio, apoya la salud inmune, la síntesis de proteínas y la regulación enzimática.

Calcium citrate + Vit D x 100 tabs de Xtralife

El calcio es complementario al magnesio y es fundamental para la salud ósea y la función muscular.

Vitamina C 500MG (ROSE HIPS) X 100 TABS de XTRALIFE

Es un antioxidante potente que ayuda a reducir el estrés oxidativo y a mejorar la biodisponibilidad de minerales. También potencia el efecto prebiótico de la inulina en la salud intestinal.

Omega-3,6,9 de Naturally

Los ácidos grasos omega apoyan la salud cardiovascular y la función cerebral, y ayudan a reducir la inflamación.

GLUTAMINE 500MG X 60 CAPS de XTRALIFE

La glutamina ayuda a mantener la integridad de la mucosa intestinal, complementando la acción de la inulina en la salud digestiva.