



**GLORIA**  
*Complete*

DESAFÍA EL TIEMPO  
DESAFÍA LA EDAD

DEPARTAMENTO DE  
NUTRICIÓN  
2020

# CAMBIOS EN LA ADULTEZ

Durante la adultez el cuerpo comienza a cursar por cambios, que implican modificaciones en el organismo de las personas, dentro de las que tenemos:

## MODIFICACIONES DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL: <sup>1</sup>

- Reducción de la masa corporal magra
- Pérdida lenta y continua de minerales óseos
- Aumento y redistribución de la masa grasa

Cada 10 años la masa magra disminuye de 2 al 3%. <sup>2</sup>



Grasa corporal en hombres aumenta de 15% en jóvenes a 25% a los 60 años. <sup>2</sup>

Grasa corporal en mujeres aumenta de 18% de jóvenes hasta 32% a los 60 años. <sup>2</sup>

Para desafiar estos cambios, es necesario llevar una alimentación balanceada, que incluya los nutrientes claves para prevenir enfermedades y mantenerse en un estado saludable. <sup>1</sup> Los nutrientes aportados deben ser en calidad y cantidad suficiente que aseguren un correcto funcionamiento actual y en el futuro. <sup>2</sup>

## CONSECUENCIA DE LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR



Menor fuerza muscular <sup>3</sup>



Disminución de la actividad física, Menor movilidad <sup>3</sup>



Menor calidad de vida <sup>4</sup>



Disminución del gasto de energía en reposo <sup>3,4</sup>



Mayor riesgo a enfermedades y a mortalidad cardiovasculares <sup>3</sup>



Mayor riesgo de desarrollar obesidad <sup>3,4</sup>



Favorece la osteoporosis <sup>3</sup>

# NUTRIENTES CLAVES EN LA ADULTEZ

## PROTEÍNAS

La ingesta adecuada de proteínas permite mantener la masa corporal proteica, cumple función estructural, reguladora y participan en interacciones corporales.<sup>1</sup>



## CALCIO

Un metaanálisis actualizado de la Fundación Nacional de Osteoporosis de EEUU tuvo como resultados que la suplementación con calcio y vitamina D redujo significativamente el riesgo de fracturas en adultos mayores.<sup>5</sup>



## FÓSFORO

Es un mineral que forma parte de la estructura mineral del hueso, su aporte en la dieta es fundamental para la salud ósea.<sup>1</sup>



## MAGNESIO

Forma parte de la estructura mineral del hueso junto al calcio y el fósforo. Participa en los procesos de intercambio de estos minerales entre el hueso y otros tejidos, y es esencial para que el calcio se fije adecuadamente evitando que no se deposite en forma de cálculos.<sup>1</sup>



## ZINC

Es un micronutriente de carácter esencial debido a sus funciones relacionadas con los sistemas enzimáticos, multiplicación celular y con los sistemas metabólicos hormonales de regulación metabólica y de crecimiento. También presenta funciones relacionadas con la inmunidad y la cicatrización.<sup>1</sup>



# NUTRIENTES CLAVES EN LA ADULTEZ

## HIERRO

Un buen aporte de hierro puede prevenir la anemia, enfermedad caracterizada por el cansancio físico y bajo rendimiento intelectual principalmente por la falta de transporte de oxígeno.<sup>1</sup>



## VITAMINA K

Cofactor esencial en el proceso de la activación de proteínas óseas dependientes de vitamina K de gran importancia en la actividad de los osteoclastos y en la salud ósea.<sup>7</sup>



## ÁCIDO FÓLICO

Su déficit se asocia al síntomas del síndrome de fatiga crónica caracterizada por una condición de fatiga prolongada y gran intensidad.<sup>6</sup>



## VITAMINA D

Cumple papel importante junto con el Calcio y Fósforo en el mantenimiento de la homeostasis del calcio y la conservación de los huesos y dientes.<sup>2</sup>



## VITAMINA A

Desempeña funciones esenciales en la visión, crecimiento, desarrollo, mantenimiento del tejido epitelial, funciones inmunitarias y de reproducción.<sup>1</sup>



## VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Participan como cofactores y sustratos de enzimas que participan en múltiples reacciones del metabolismo.<sup>2</sup>



# COMPLETE

**Complete** es un alimento líquido completo y balanceado, que además de aportar energía para tus actividades diarias, proporciona 13 g de proteína de alta absorción, nutriente importante para el mantenimiento de la musculatura. **Complete** brinda 24 vitaminas y minerales, que beneficiarán a tu cuerpo contribuyendo al mantenimiento de los huesos, sistema inmunológico, así como mantenerte activo y alerta durante el día.

**Complete** ha sido diseñado para cubrir parte de las necesidades nutricionales de adultos y adultos mayores, permitiéndoles conservar y recuperar fuerza, la masa y funcionalidad muscular.

## PROTEÍNAS DE ALTA ABSORCIÓN

Contribuyen a conservar la masa muscular.

## VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Participan en la producción de energía

## Vitamina A, Vitamina D, Zinc, Cobre, Folato, Hierro y Selenio

Contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

**Vitamina E**, mejora la respuesta del sistema de defensas.

## HIERRO Y AC. FÓLICO

Contribuyen a disminuir el cansancio y la fatiga.

## FUENTE DE CALCIO, FÓSFORO, VITAMINAS D Y K, MAGNESIO Y MANGANESO

Contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales

## POTASIO

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.



## ¿POR QUÉ CONSUMIR COMPLETE?

1

**Alimento completo y balanceado:** Aporta los 3 grupos de nutrientes principales (Carbohidratos, proteínas y grasas), así como vitaminas y minerales.

2

**Brinda 8 nutrientes claves para el sistema inmunológico:** Vitamina A, D, E, zinc, cobre, folato, hierro, selenio.

3

**Lista para consumir:** Evita la manipulación, evitando así la contaminación de éste y facilitando su toma en cualquier momento del día.

4

**No necesita refrigeración:** Su envase PET permite mantener el producto sin necesidad de refrigeración.

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL E INGREDIENTES DE COMPLETE

## Información Nutricional

Tamaño de porción: 200 mL

Porciones por envase: 1

### Cantidades por porción

	100 mL	Porción	%RD *
<b>Energía (kcal)</b>			211
Energía de la grasa (kcal)			72
<b>Grasa total (g)</b>	4.0	8.0	10%
Grasa saturada (g)	0.7	1.3	7%
Grasas trans (g)	0	0	
<b>Colesterol (mg)</b>	7	13	4%
<b>Sodio (mg)</b>	99	198	10%
<b>Carbohidratos totales (g)</b>	10.9	21.7	8%
Azúcares totales (g)	5.9	11.8	13%
Azúcares añadidos (g)	4.6	9.1	
<b>Proteínas (g)</b>	6.5	13.0	26%
Calcio (mg)	175	351	35%
Fósforo (mg)	175	351	50%
Hierro (mg)	2.3	4.5	20%
Zinc (mg)	1.9	3.7	27%
Yodo (µg)	19	38	25%
Cloruros (mg)	68	136	6%
Manganeso (mg)	0.6	1.2	41%
Magnesio (mg)	50	100	32%
Potasio (mg)	421	841	24%
Selenio (µg)	9	18	29%
Cobre (µg)	250	500	56%
Cromo (µg)	10	19	55%

	100 mL	Porción	%RD *
Molibdeno (µg)	19	37	83%
Vitamina A (µg RE)	187	375	47%
Vitamina D (µg)	2.0	4.0	80%
Vitamina E (mg)	2.5	5.0	56%
Vitamina K (µg)	10.0	20	33%
Vitamina B1 (mg)	0.2	0.4	33%
Vitamina B2 (mg)	0.2	0.4	33%
Vitamina B3 (mg EN)	2.5	5.0	33%
Vitamina B6 (mg)	0.3	0.5	38%
Vitamina B12 (µg)	0.8	1.5	63%
Biotina (µg)	36	71	237%
Ácido Fólico	50	100	25%
(expresado como folato) (µg EDF)			
Ácido Pantoténico (mg)	1.3	2.5	50%
Colina (mg)	41	83	15%

\*Los porcentajes del Requerimiento Diario (% RD) indican en cuanto contribuye un nutriente en una porción de alimento para una dieta diaria. Se utilizan 2 000 kcal por día para consejos nutricionales generales.

\*Aporte de nutrientes expresado como % RD según CODEX/FDA/UE.

## INGREDIENTES:

Agua, proteína concentrada de leche, azúcar blanco, maltodextrina de maíz, aceite vegetal de soya, concentrado de vitaminas y minerales: (vitaminas A,C,D,E,K y del complejo B(B1,B2, B3, B6, B12, ácido fólico, biotina, colina, ácido pantoténico), fuente de potasio : citrato de potasio, cloruro de potasio y fosfato monopotásico, fuente de cloruro: cloruro de potasio y cloruro de sodio, fuente de magnesio: fosfato de magnesio, fuente de calcio: fosfato tricálcico, fuente de hierro: sulfato ferroso, fuente de zinc: sulfato de zinc, fuente de manganeso: sulfato de manganeso, fuente de cobre: sulfato cúprico, fuente de sodio: cloruro de sodio y fosfato de sodio dibásico, fuente de yodo: yoduro de potasio, fuente de molibdeno: molibdato de sodio, fuente de cromo : cloruro de cromo, fuente de selenio: selenito de sodio, fuente de fósforo: fosfato de magnesio , fosfato monopotásico, fosfato de sodio dibásico, y fosfato tricálcico); aislado proteico de soya, caseinato de sodio, aceite vegetal de canola, proteína concentrada de suero de leche, aceite vegetal de maíz, fuente de calcio: fosfato de calcio lácteo, espesantes: celulosa microcristalina (SIN 460(i)), carboximetilcelulosa sódica ( SIN 466), carragenina (SIN 407) y goma gelana (SIN 418), emulsionante: Lecitina de soya (SIN 322(i)), saborizantes artificiales a : vainilla y leche , regulador de acidez: fosfato disódico ( SIN 339(i)), edulcorantes : sucralosa ( SIN 955) acesulfame K ( SIN 950).

Contiene nutrientes que contribuyen a mantener músculos y huesos.

13g

DE PROTEÍNAS  
POR PORCIÓN

24

VITAMINAS Y  
MINERALES

# COMPLETE EN LA ALIMENTACIÓN DEL ADULTO



Una alimentación balanceada debe ser variada e incluir todos los grupos de alimentos, salvo excepciones por condiciones de salud. La cantidad dependerá de diferentes factores como sexo, edad y actividad física.<sup>8</sup>

## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBE CONTENER EL DESAYUNO? <sup>8,9</sup>

Lácteo	Cereales, tubérculos y menestras	Alimento de origen animal	Frutas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Taza de leche</li> <li>• 1 Vaso de yogurt</li> <li>• 1 Tajada grande de queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Pan de yema o Francés</li> <li>• 1 Taza de Avena o quinua (con 2 cucharadas colmadas de avena/quinua)</li> <li>• 1 Unidad pequeña de papa amarilla sancochada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Huevo</li> <li>• 2 Cucharadas de Pollo deshilachado</li> <li>• 2 Cucharadas llenas de Atún en conserva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Unidad de fruta entera</li> <li>• 1 Vaso de jugo de fruta sin azúcar o o bajo en azúcar.</li> </ul> <p><i>También puedes incluir de forma alternada en tu desayuno grasas vegetales como: palta y aceitunas.</i></p>

## ALTERNATIVA DE DESAYUNO CON COMPLETE



1 Botella de Complete

1 ½ Tz de Ensalada de frutas (Fresas, uvas, Mango, plátano)

## EJEMPLO DE DESAYUNO:

- 1 Taza de leche
- 1 Taza de quinua con manzana
- ½ Plátano picado
- 1 Huevo duro



# ¿QUÉ ALIMENTOS DEBE CONTENER LA MEDIA MAÑANA O MEDIA TARDE? <sup>8,9</sup>

**210 kcal** de energía **13 g** de proteínas



## Lácteo

- 1 Vaso de yogurt
- 1 Vaso de leche
- 30 g de queso fresco



## Frutas

- 1 Fruta de estación entera
- 1 Taza de fruta picada
- 1 Vaso de jugo de fruta sin azúcar o bajo en azúcar



## Cereales, tubérculos y menestras

- ½ Tz de cereal en hojuelas integral
- 1 Paquete de galletas integrales



## Frutas

- 1 Fruta de estación entera
- 1 Taza de fruta picada
- 1 Vaso de jugo de fruta sin azúcar o bajo en azúcar

**1 TOMA DE COMPLETE PUEDE SER UNA ALTERNATIVA DE MEDIA MAÑANA O MEDIA TARDE.**

Puedes llevarlo contigo para tus meriendas, recuerda que no necesita refrigeración.



También puedes incluir frutos secos como maní, pecanas, almendras.

Recuerda consumir **3 FRUTAS** en el día.<sup>8</sup>

Las opciones presentadas son recomendaciones generales, para recomendaciones específicas es necesario que acudas a tu Nutricionista.



# ¿QUÉ ALIMENTOS DEBE CONTENER EL ALMUERZO? 8,9

**660 kcal** de energía **25 g de** proteínas

Cereales, tubérculos y menestras	Alimento de origen animal	Verduras
<p>Elige uno de ellos o una combinación de estos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ½ Tz de Arroz o Fideos</li> <li>• ½ Tz de Menestras + 1 Tz de arroz</li> <li>• 1 Rodaja de tubérculo + 1 Tz de Arroz</li> </ul>	<p>1 Filete mediano de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo, pavita</li> <li>• Carnes rojas</li> <li>• Pescado</li> <li>• Vísceras</li> </ul>	<p>1 Taza frescas o cocidas, al menos 3 de diferentes colores, puedes incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Cebolla</li> <li>• Pepino</li> <li>• Lechuga</li> </ul>

Acompaña tu almuerzo de agua o de refrescos caseros sin azúcar o bajos en azúcar.<sup>8</sup>



Puedes agregar 1 cucharadita de aceite de oliva o limón a tus ensaladas.



## ALTERNATIVA DE ALMUERZO CON COMPLETE



1 Botella de Complete



1 Plato de pollo salteado con verduras y 1 Unidad de papa sancochada

## EJEMPLO DE ALMUERZO:

1 Taza de ensalada de lechuga, cebolla, tomate, pepinillo.

1 Hamburguesa de carne molida

con ½ Taza de lentejitas y 1 Taza de arroz integral

Refresco de Maracuyá bajo en azúcar



\*En base a una dieta de 2000 kcal.

\*Unidades de consumo tomando como referencia el documento "Tablas Auxiliares para Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios". MINSA, CENAN, 2014.

# ¿QUÉ ALIMENTOS DEBE CONTENER LA CENA? <sup>8,9</sup>

 **500 kcal**  
de energía

**21 g** de  
proteínas 

Cereales, tubérculos y menestras	Alimento de origen animal	Verduras
<p>Elegir <math>\frac{3}{4}</math> de Taza de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Fideos</li> <li>• Quinua, Trigo</li> <li>• Menestras</li> <li>• Papa, camote, yuca</li> </ul>	<p>1 Filete mediano de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo, pavita</li> <li>• Carnes rojas</li> <li>• Pescado</li> <li>• Vísceras</li> <li>• o Huevo</li> </ul>	<p>1 Taza frescas o cocidas, al menos 3 de diferentes colores, puedes incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Col</li> <li>• Alcachofa</li> <li>• Zanahoria</li> <li>• Beterraga</li> <li>• Caigua</li> </ul>

Puedes acompañar tu cena con infusiones y refrescos sin azúcar o bajos en azúcar. <sup>8</sup>



Puedes agregar 1 cucharadita de aceite de oliva o limón a tus ensaladas.



## ALTERNATIVA DE CENA CON COMPLETE



1 Botella de Complete

Pan con tortilla de verduras

## EJEMPLO DE CENA:

1 Taza de ensalada de beterraga, vainita

$\frac{1}{2}$  Tz de Arroz con Locro de zapallo con papa y

Huevo escalfado



\*En base a una dieta de 2000 kcal.

\*Unidades de consumo tomando como referencia el documento "Tablas Auxiliares para Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios". MINSA, CENAN, 2014.

# BIBLIOGRAFÍA:

1. Ángel Gil. Tratado de Nutrición. 2da Edición. Madrid. Editorial Médica Panamericana. 2010.
2. L. Kathleen, Sylvia Escott. Krause Dietoterapia. 12va Edición. Barcelona: Elseiver Masson; 2009.
3. Choi KM. Sarcopenia and sarcopenic obesity. Korean J Intern Med. 2016;31(6):1054-1060.
4. Hunter GR, Singh H, Carter SJ, Bryan DR, Fisher G. Sarcopenia and Its Implications for Metabolic Health. J Obes. 2019;2019:8031705.
5. Weaver CM, Alexander DD, Boushey CJ et al. Calcium plus vitamin D supplementation and risk of fractures: an updated meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. Osteoporos Int. 2016; 27: 367.
6. Geir Bjørklund, Maryam Dadar, Joeri J. Pen, Salvatore Chirumbolo. Chronic fatigue syndrome (CFS): Suggestions for a nutritional treatment in the therapeutic approach. Biomedicine and pharmacotherapy. 2019; 109: 1000-1007.
7. Martín Jiménez, JA, Consuegra Moya, B, Martín Jiménez, MT. Factores nutricionales en la prevención de la osteoporosis. Nutrición Hospitalaria. 2015; 32(1):49-55.
8. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población Peruana. Lima: INS; 2019.
9. MINSa. Tablas peruanas de composición de alimentos. 10ma ed. – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2017

DEPARTAMENTO DE | **GLORIA**  
**NU** **TRICIÓN** | 

Visita: [www.labuenanutricion.com](http://www.labuenanutricion.com)

 La Buena Nutrición-Gloria

 labuenanutricion\_gloria