

# WELLOSOPHY™

## GUÍA DE PRODUCTO

# WELLOSOPHY™

¡PUEDES HACERLO CON WELLOSOPHY!



## Contenido

El legado de una vida sana .....	6
¡Descubra la alegría de llevar una vida sana! .....	8
Siempre con buen pie .....	10
Sobre los productos W™ .....	12
Impulsado por la experiencia científica .....	14
El mundo Wellosophy .....	16

### Productos Wellosophy:

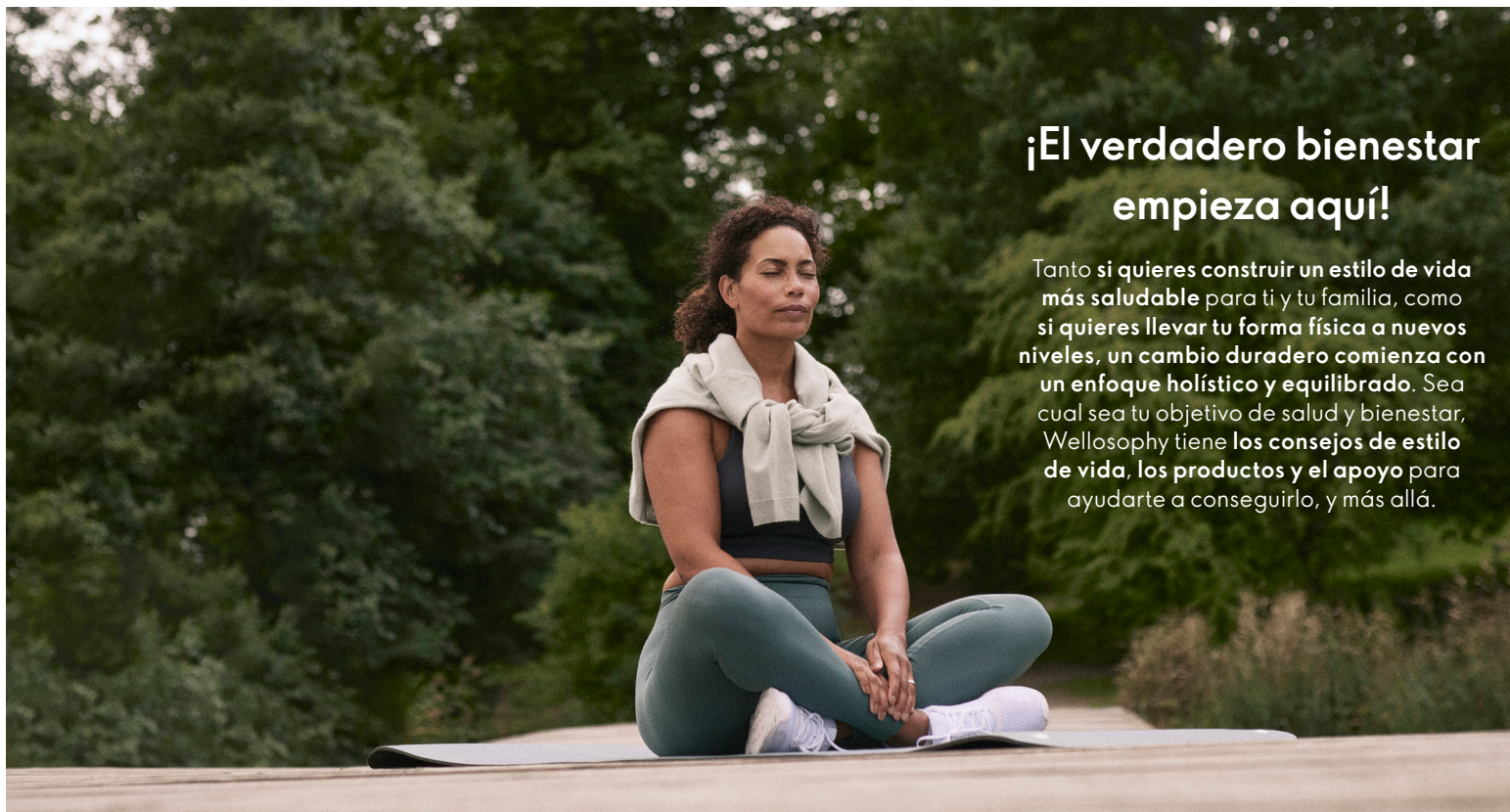
Wellness Pack .....	20
Multivitaminas y Minerales Hombre y Mujer .....	22
Omega 3 .....	24
Astaxantina y extracto de Arándano .....	26
Batidos Natural Balance .....	28
Proteín Blend .....	30
Alimento Nutritivo Equilibrado en Polvo - Crema y Batidos .....	32
Batidos Natural Balance Vs Batidos Sustitutivos de Comidas .....	36

### Información nutricional e ingredientes:

Multivitaminas y Minerales Hombre y Mujer .....	40
Omega 3 .....	41
Batidos Natural Balance y Preparado de Proteínas .....	41
Smart Shake .....	42
Astaxantina y extracto de Arándano .....	45

Preguntas más frecuentes .....	46
--------------------------------	----

Glosario Wellness .....	54
-------------------------	----



**¡El verdadero bienestar empieza aquí!**

Tanto si quieres **construir un estilo de vida más saludable** para ti y tu familia, como si quieres llevar tu forma física a nuevos niveles, un cambio duradero comienza con un enfoque holístico y equilibrado. Sea cual sea tu objetivo de salud y bienestar, Wellosophy tiene **los consejos de estilo de vida, los productos y el apoyo** para ayudarte a conseguirlo, y más allá.



**¡PUEDES HACERLO CON WELLOSOPHY!**



## Wellosophy - un legado de vida saludable

Hace más de 15 años, Wellness by Oriflame nació del amor de Jonas y Robert af Jochnicks por la vida sana: llevaban un estilo de vida sueco verdaderamente holístico y saludable y se dieron cuenta de que les daba la energía y la fuerza mental necesarias para alimentar sus ambiciones e impulsarles hacia el éxito, y creían apasionadamente que esto era algo que debía compartirse con el mundo.

El estilo de vida saludable de Jonas y Robert es un legado vivo: su pasión perdura en sus hijos y en los hijos de sus hijos. Wellosophy eleva este legado y le da vida, combinando opciones de estilo de vida sostenibles y saludables con productos de bienestar y asesoramiento profesional para ayudarte a lograr un mayor éxito: eso es el verdadero bienestar.

*"¡Con amor de nuestra familia a la tuya!"*

## ¡Descubre la alegría de llevar una vida sana!

Wellosophy es una marca de bienestar diferente: sea cual sea tu objetivo, queremos que lo consigas a largo plazo. Eso significa que no solo queremos vender nuestros magníficos productos, sino que creemos que el verdadero bienestar empieza con un estilo de vida saludable y nos comprometemos a ayudarte a mejorar el tuyo.

### Tu aliado para un estilo de vida saludable

¿Sabías que lo que más influye en tu salud y bienestar son tus hábitos de vida? Esto incluye comer alimentos nutritivos, mantenerse físicamente activo, dormir bien y satisfacer nuestras necesidades emocionales. Wellosophy te ayuda a identificar tus objetivos personales de bienestar y te aconseja sobre los pequeños cambios en tu estilo de vida que pueden ayudarte a conseguirlos.

### Productos de calidad que complementan tu estilo de vida

Los productos nutricionales de calidad de **W™** complementan tu estilo de vida y se adaptan a ti. Podemos ayudarte a identificar los productos adecuados para apoyar tu estilo de vida y alcanzar tus objetivos.

### El apoyo que necesitas, ¡cuando lo necesitas!

Alcanzar cualquier objetivo de bienestar siempre es más fácil con alguien a tu lado. Con Wellosophy, nunca tendrás que hacerlo solo: ¡bienvenido a una comunidad global de personas como tú!

*"well / osophy:  
sabiduría de estilo de vida  
para un verdadero bienestar"*



"Perseguir objetivos de salud siempre es mejor juntos".

## Wellosophy – contigo en todo momento

### Comienza tu viaje

Has decidido mejorar tu salud y tu bienestar, pero ¿por dónde empezar? Podemos ayudarte a comprender los factores que influyen en tu salud y bienestar personales, a establecer objetivos realistas y a identificar los cambios en tu estilo de vida y los productos que pueden ayudarte a conseguirlos. Realiza nuestro quiz nutricional Wellosophy online para empezar.



CONSIGUE TU  
RECOMENDACIÓN  
WELLOSOPHY

## WELLOSOPHY™



Buena alimentación. Actividad física. Sueño de calidad. Conexión social.

### Los pequeños pasos se traducen en grandes cambios.

Cambiar de estilo de vida puede parecer desalentador, ¡pero no tiene por qué serlo! Empieza por fijarte objetivos realistas, hacer cambios sostenibles y dar pequeños pasos para conseguirlos. La suma de pequeñas victorias te motivan a ir más allá.

### Tu comunidad Wellosophy

El poder de la comunidad está en nuestro ADN. Desde la red local y los programas de apoyo de los Wellness Clubs, hasta nuestra red global online, con Wellosophy formas parte de algo especial: una comunidad de personas como tú, que comparten sus progresos, se animan mutuamente y celebran sus éxitos.

### Clubs Wellness

Si quieres un sistema de apoyo más formal en tu viaje hacia el bienestar, únete a un Club Wellness, dirigido por Coaches Certificados, que ofrecen programas estructurados de 12 semanas de base científica sobre vida sana. Tu Coach de Club Wellness te ayudará a identificar tus necesidades, fijar objetivos y seguir tus progresos.

¿Quieres ayudar a otros a tener éxito en su viaje hacia el bienestar? ¿Por qué no te certificas para ser Coach de Club Wellness y creas el tuyo?



¡CONOCE TODO NUESTRO  
PORTAFOLIO DE PRODUCTOS  
W™!

## Nuestros productos: eficaces, seguros y responsables

Un cambio duradero empieza por un estilo de vida saludable, pero a todos nos viene bien un poco de ayuda de vez en cuando. **W™** te ofrece una gama de productos que se adaptan a tus necesidades y a tu estilo de vida: desde complementos nutricionales para el día a día hasta soluciones para picar entre horas.

### Nuestros productos - complementan tu estilo de vida saludable

Todos los productos **W™** responden a una necesidad y se basan en las últimas investigaciones sobre salud. Nos centramos en desarrollar productos que ayuden a reducir las distancias entre un estilo de vida saludable y tu objetivo de bienestar. Nunca damos megadosis de ingredientes, sino que proporcionamos niveles de ingredientes con beneficios científicos demostrados, que son seguros, cumplen con la estricta legislación europea y local y apoyan una dieta variada y equilibrada. Nuestros productos alimenticios tienen un perfil de textura y sabor cuidadosamente desarrollado para proporcionar una experiencia sensorial gratificante.

### Nuestros ingredientes: de alta calidad, sanos y seguros

Los productos **W™** se centran en el aumento de la ingesta de ingredientes que generalmente no consumimos lo suficiente en nuestra dieta, como proteínas, fibra dietética, omega-3, vitaminas, minerales y antioxidantes. Nuestros ingredientes se inspiran en los principios de la Dieta Nórdica, centrada en alimentos integrales de temporada y de origen local, como bayas, frutas y verduras, cereales integrales y grasas saludables. Nos esforzamos por utilizar ingredientes de origen natural, no modificados genéticamente, y evitamos en lo posible los colorantes, saborizantes y conservantes artificiales.

### Nutrición sostenible

La nutrición sostenible es aquella que es saludable tanto para las personas como para el planeta. Además de garantizar que nuestros productos ofrezcan una alta calidad nutricional y contribuyan a la salud humana, también nos esforzamos por utilizar ingredientes de origen vegetal y sostenible siempre que sea posible.

*"Productos Wellosophy: desarrollados con los más altos estándares".*

## Wellosophy: impulsada por la experiencia científica

Cuando se trata de bienestar, necesitas confiar en que los consejos que te dan son creíbles y que los productos que consumes son de alta calidad, seguros y eficaces. Por eso todo lo que decimos y hacemos -desde los consejos de salud y bienestar que ofrecemos hasta los productos alimenticios y los suplementos que vendemos- se basa en la investigación científica.

**"Apoyado en una investigación creíble sobre el bienestar".**

### El Consejo de Nutrición de Oriflame

El Consejo de Nutrición de Oriflame está formado por nutricionistas y dietistas experimentados que son expertos altamente competentes en nutrición y salud. Participan en una amplia gama de iniciativas, entre ellas orientar el desarrollo de productos, impartir educación y formación sobre nutrición, dar charlas en eventos y definir la filosofía nutricional en toda la empresa.



### El Consejo Científico de Oriflame

También contamos con un Consejo Científico Asesor independiente formado por destacados investigadores internacionales en campos especializados de la nutrición y la salud. Estos campos incluyen la gestión del peso, la salud intestinal y el microbioma, y la nutrición del rendimiento a lo largo de la vida. Apoyan a nuestros expertos orientándoles sobre las últimas investigaciones en estos campos y la dirección que están tomando. Trabajamos con esta junta para ayudar a orientar e impulsar ideas para nuestra investigación futura, el desarrollo de productos y la oferta actual y futura.



**Caroline Cummins, MSc.**  
Nutricionista titulada

**Marlene Nordlander, MSc.**  
Dietista titulada

**Isabella Lee, PhL.**  
Nutricionista



**Prof. Claude Marcus MD, PhD.**  
Instituto Karolinska, Suecia  
Especialidad: Control del peso

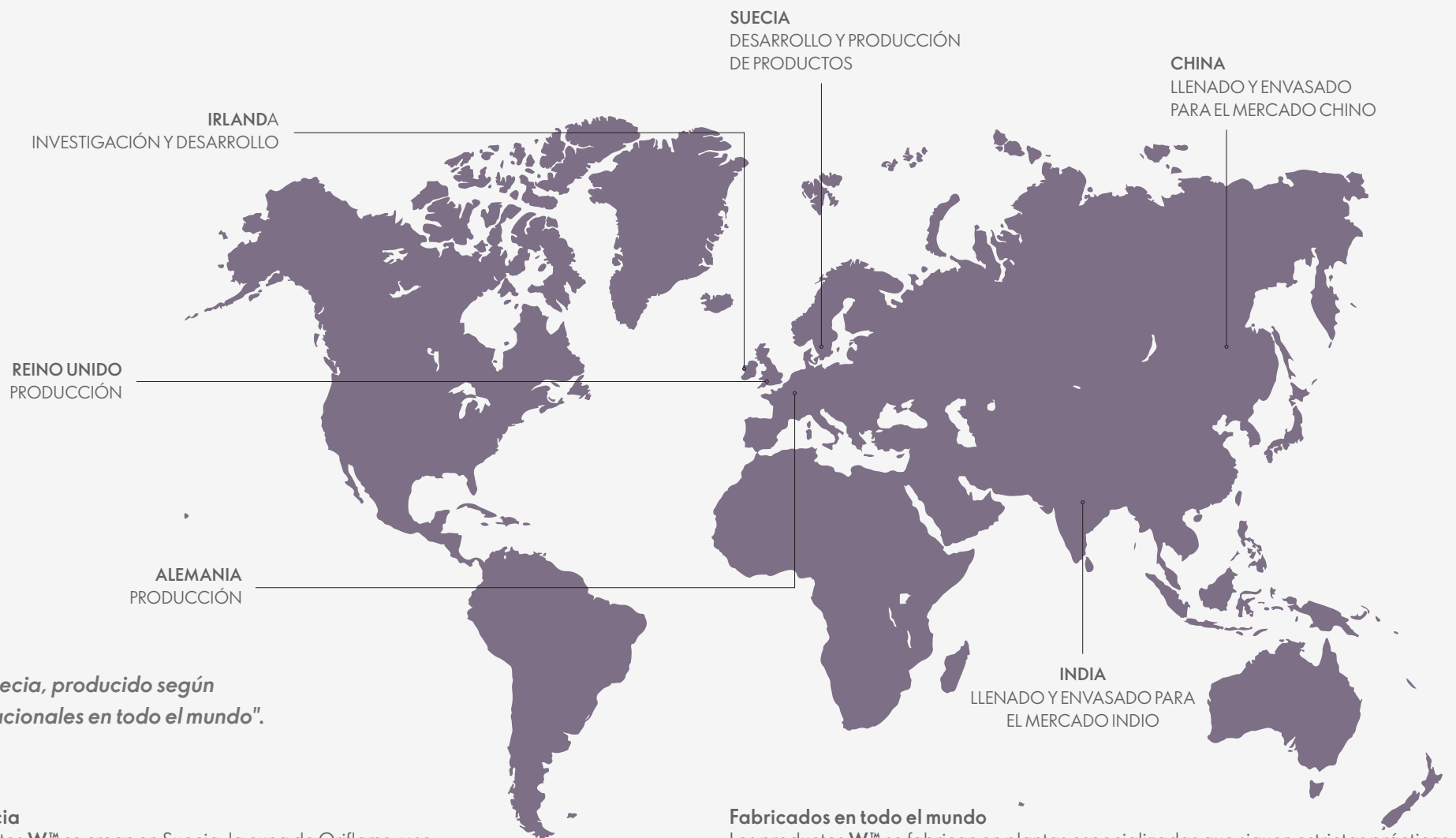


**Profesora adjunta Frida Fåk Hällenius, PhD.**  
Universidad de Lund, Suecia  
Especialización: Salud intestinal y microbioma



**Profesor adjunto Brendan Egan, PhD.**  
Universidad de la Ciudad de Dublín, Irlanda  
Especialidad: Rendimiento físico y envejecimiento saludable

# ¡Bienvenido al mundo Wellosophy!



*"Creado en Suecia, producido según normas internacionales en todo el mundo".*

## Creado en Suecia

Todos los productos **W™** se crean en Suecia, la cuna de Oriflame, y se producen en todo el mundo. Se desarrollan para cumplir, o ir más allá, de los requisitos reglamentarios de calidad, seguridad y eficacia en todos los países donde se venden.

## Fabricados en todo el mundo

Los productos **W™** se fabrican en plantas especializadas que siguen estrictas prácticas de calidad y seguridad alimentaria. Estas instalaciones de producción están certificadas por organismos internacionales y locales, como ISO (Organización Internacional de Normalización), BRC (British Retail Consortium), FSSC (Food Safety System Certification), GMP (Global Manufacturing Processes) y HCAAP (Hazard Analysis Critical Control Point).



PRODUCTOS



## Wellness Pack Hombre y Mujer W™

### ¿Qué es el Wellness Pack W™?

Wellness Pack es un práctico sobre diario de suplementos alimenticios diseñado por nuestros nutricionistas para complementar tu dieta habitual y favorecer tu bienestar total:

- 1 x comprimido con 12 vitaminas y 10 minerales
- 2 x cápsulas Omega 3
- 1 x cápsula de Astaxantina y Extracto de Arándano

### ¿Por qué los necesito?

El organismo depende de una amplia gama de micronutrientes para funcionar de forma óptima y mantener la salud física y mental y el bienestar a lo largo de la vida, la mayoría de los cuales sólo podemos obtener mediante una dieta variada y saludable y complementos alimenticios.

### ¿Qué me aporta el Wellness Pack W™?

El Multivitaminas y Minerales Wellosophy: 12 vitaminas y 10 minerales esenciales que contribuyen al funcionamiento normal y al mantenimiento de diversas funciones corporales, como el sistema inmunitario, el sistema óseo, el sistema cardiovascular, el sistema muscular, el sistema nervioso y el sistema tegumentario (piel, pelo, uñas)<sup>1</sup>.

El Omega 3 W™: alto contenido en los importantes ácidos grasos omega-3 EPA y DHA, que contribuyen al funcionamiento normal del corazón<sup>2</sup>, cerebro<sup>3</sup> y vista<sup>3</sup>.

La Astaxantina y Extracto de Arándano W™: un amplio espectro de antioxidantes - Astaxantina Natural, Extracto de Arándano y Vitaminas C y E - que ayudan a proteger frente al estrés oxidativo y refuerzan las defensas antioxidantes de su organismo.

### ¿Por qué esta combinación específica de complementos?

¡Nutrientes que trabajan juntos para una salud de los pies a la cabeza!

- Los antioxidantes ayudan a proteger los ácidos grasos Omega-3 del estrés oxidativo.
- Los ácidos grasos Omega-3 favorecen la membrana celular y la absorción de vitaminas y minerales (Kidd, 2007).

### ¿Cómo utilizarlo?

Tomar un sobre al día con una comida. Evita el té y el café al tomar tu Wellness Pack.

Nota: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada.

Para más información sobre los complementos individuales, consultar Multivitaminas y Minerales Hombre (38558), Multivitaminas y Minerales Mujer (38559), Omega 3 (38556) y Astaxantina y Extracto de Arándano (38557).

<sup>1</sup> El hierro contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. El magnesio contribuye al mantenimiento de unos huesos normales. La tiamina contribuye al funcionamiento normal del corazón. El magnesio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. El calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos. El cobre contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. El zinc contribuye al mantenimiento de las uñas normales. <sup>2</sup> El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA. <sup>3</sup> El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de DHA. Kidd PM. Omega-3 DHA y EPA para la cognición, el comportamiento y el estado de ánimo: hallazgos clínicos y sinergias estructurales-funcionales con los fosfolípidos de la membrana celular. *Altern Med Rev.* 2007 Sep;12(3):207-27.

OMS. Hoja informativa - Malnutrición. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2021. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>. Consultado en: 28/01/21.



**"Vitaminas y Minerales, ácidos grasos Omega-3 y antioxidantes para apoyar tu salud - por dentro y por fuera y de la cabeza a los pies."**



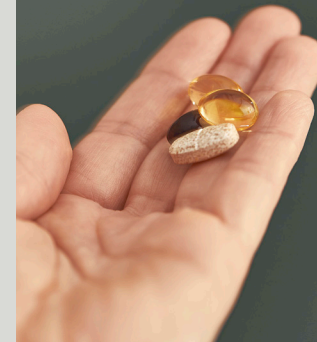
## CONSEJOS DE EXPERTOS

"Asegúrate de que tu cuerpo recibe todos los nutrientes que necesita siguiendo una dieta variada".



38836 Wellness Pack  
Hombre W™  
38838 Wellness Pack  
Mujer W™

- 21 sobres por caja
- Formulado para hombres y mujeres
- Sin azúcar añadida ni edulcorantes artificiales



## ¿SABÍAS QUE...?

Obtener una cantidad suficiente de cada micronutriente es vital para la salud y el bienestar (OMS, 2021).

# Multivitaminas y Minerales para Hombre y Mujer W

## ¿Qué es el Multivitaminas y Minerales W™?

Un complejo de 22 vitaminas y minerales esenciales, que favorecen muchos aspectos de tu salud.

## ¿Por qué las necesitas?

Tu cuerpo depende de una amplia gama de vitaminas y minerales para funcionar de forma óptima y mantener el bienestar físico y mental a lo largo de la vida, la mayoría de los cuales sólo podemos obtener mediante una dieta variada y saludable. Este complejo es una forma perfecta de obtener vitaminas y minerales esenciales y garantizar una ingesta adecuada de micronutrientes esenciales todos los días.

## ¿Qué me aportará el Multivitaminas y Minerales W™?

El complejo contribuye al funcionamiento normal y al mantenimiento de muchos aspectos de tu salud y bienestar, entre ellos:

**Sistema inmunitario:** Vitaminas A, C, D, B6, B12, B9; Minerales: Cobre, Selenio, Hierro, Zinc.

**Huesos:** Vitaminas C, D; Minerales: Manganeso, Zinc, Calcio, Magnesio.

**Sistema nervioso:** Vitaminas C, B1, B2, B3, B6, B7, B12; Minerales: Cobre, Yodo, Magnesio

**Cabello, piel y uñas:** Vitaminas A, C, B2, B3, B7; Minerales: Zinc, Cobre, Yodo, Selenio.

**Función psicológica:** Vitaminas C, B1, B3, B6, B7, B9, B12; Mineral: Magnesio.

**Cansancio y fatiga:** Vitaminas C, B2, B3, B5, B6, B9, B12; Minerales: Hierro, Magnesio.

**Metabolismo:** Vitaminas A, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12; Minerales: Cobre, Yodo, Hierro, Zinc, Cromo, Molibdeno, Manganeso, Calcio, Magnesio.

## ¿Cómo se toma?

Tomar 1 comprimido todos los días con una comida.

Nota: Los suplementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada. OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una consulta conjunta de expertos OMS/FAO. Ginebra, 28 enero - 1 febrero 2002. WHO Technical Report Series; 916. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2003.



*"Un complejo de 22 vitaminas y minerales esenciales, formulado con precisión para las diferentes necesidades de hombres y mujeres."*



## CONSEJOS DE EXPERTOS

"Asegúrate de ingerir a diario la cantidad adecuada de vitaminas y minerales siguiendo una dieta variada con muchas frutas y verduras".



38558 El Multivitaminas y Mineral Hombre W™

38559 El Multivitaminas y Mineral Mujer W™

- 60 comprimidos por bote
- Formulado con precisión para las diferentes necesidades de hombres y mujeres
- Alto contenido en Vitaminas A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12
- Alto contenido en Minerales Hierro, Zinc, Cobre, Manganeso, Selenio, Yodo, Cromo y Molibdeno
- Fuente de Calcio y Magnesio
- Apto para vegetarianos
- Sin gluten

## ¿SABÍAS QUE...?

Sólo una pequeña minoría de la población mundial consume la cantidad recomendada de frutas y verduras (OMS, 2003).

## Omega 3 W™

### ¿Qué es el Omega 3 W™?

El Omega 3 es una cápsula de aceite de pescado puro, rica en los importantes ácidos grasos EPA y DHA.

### ¿Por qué los necesitas?

Los ácidos grasos Omega-3 son una parte vital de todas las células de tu cuerpo y un nutriente esencial que debes incluir en tu dieta. Los ácidos grasos Omega-3 EPA y DHA son especialmente importantes para la salud del corazón<sup>1</sup>, el cerebro<sup>2</sup> y la vista<sup>2</sup>. Se encuentran habitualmente en pescados grasos como el salmón, las sardinas, el arenque y la caballa. También se ha demostrado que los ácidos grasos Omega-3 benefician la salud de la piel (McCusker & Grant-Kels, 2010).

**"¡Tu dosis diaria de los importantes ácidos grasos Omega-3 EPA y DHA!"**

### ¿Qué me aporta el Omega 3 W™?

El Omega 3 te permite apoyar tu ingesta diaria de los importantes ácidos grasos EPA y DHA de una forma cómoda. Dos cápsulas diarias proporcionan los 250mg de EPA y DHA recomendados para complementar una dieta sana y equilibrada. Estos ácidos grasos pueden contribuir al funcionamiento normal del corazón<sup>1</sup>, el cerebro<sup>2</sup> y la vista<sup>2</sup>.

### ¿Cómo se utiliza?

Tomar 2 cápsulas todos los días con una comida.



Nota: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada.

<sup>1</sup>El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA. <sup>2</sup>El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de DHA.

McCusker MM, Grant-Kels JM. Grasas curativas de la piel: las funciones estructurales e inmunológicas de los ácidos grasos Omega-6 y Omega-3. *Clin Dermatol*. 2010 Jul-Ago;28(4):440-51. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.020.

Stark KD, Van Elswyk ME, Higgins MR, Weatherford CA, Salem N Jr. Estudio global de los ácidos grasos omega-3, ácido docosahexaenoico y ácido eicosapentaenoico en el torrente sanguíneo de adultos sanos. *Prog Lipid Res*. 2016 Jul;63:132-52. doi: 10.1016/j.plipres.2016.05.001. Epub 2016 mayo 20. PMID: 27216485.



### CONSEJOS DE EXPERTOS

"Para conseguir una ingesta adecuada de EPA y DHA se recomienda comer dos raciones de pescado graso a la semana".



### ¿SABÍAS QUE...?

La ingesta dietética de EPA y DHA es baja en la mayoría de los países (Stark et al., 2016).

### 38556 Omega 3 W™

- 60 cápsulas de gel fáciles de tragar
- Aceite de pescado de origen sostenible certificado por Friend of the Sea
- Alto contenido en los importantes ácidos grasos Omega-3 EPA y DHA
- 150mg EPA y 100mg DHA por 2 cápsulas
- Ingredientes de origen natural
- Sin gluten

# Astaxantina y Extracto de Arándano W™

## ¿Qué es la Astaxantina y el Extracto de Arándano W™?

Un complemento alimenticio diario con un amplio espectro de antioxidantes para ayudarte a combatir el estrés oxidativo desde el interior.

- Con Astaxantina Natural, uno de los antioxidantes más potentes de la naturaleza. (Nishida et al., 2007)
- Arándano: una de las fuentes más ricas en antocianinas (Bornsek et al., 2012)
- Vitaminas C y E, que contribuyen a la protección de las células frente al estrés oxidativo (EFSA, 2010).

## ¿Por qué los necesito?

Los antioxidantes son compuestos que combaten los radicales libres, que pueden acumularse en nuestro organismo y provocar estrés oxidativo. Nuestro organismo tiene sus propias defensas antioxidantes, pero si se expone a demasiados radicales libres

puede tener problemas para mantenerlas. Por suerte, los antioxidantes también se encuentran en muchos alimentos: es importante consumir una variedad de antioxidantes procedentes de distintas fuentes alimentarias, como frutas, verduras y legumbres.

## ¿Qué me aportará la Astaxantina y el Extracto de Arándanos W™?

Este complejo es el complemento perfecto de los antioxidantes que obtienes a través de la alimentación. Contiene un amplio espectro de antioxidantes, incluida la Astaxantina natural, uno de los antioxidantes más potentes de la naturaleza (Nishida et al., 2007). La astaxantina ha demostrado múltiples beneficios para la salud en más de 60 ensayos clínicos en humanos (Stachowiak & Szulc, 2021).

## ¿Cómo se toma?

Tomar 1 cápsula todos los días con una comida.

"Un amplio espectro de antioxidantes para ayudar a proteger las células de tu cuerpo contra el estrés oxidativo excesivo".



Nota: Los suplementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada. Comisión Técnica de Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias (NDA) de la EFSA: Dictamen científico sobre el fundamento de las declaraciones de propiedades saludables relativas a la vitamina C y la reducción del cansancio y la fatiga (ID 139, 2622), la contribución a las funciones psicológicas normales (ID 140), la regeneración de la forma reducida de la vitamina E (ID 202), contribución al metabolismo energético normal (ID 2334, 3196), mantenimiento de la función normal del sistema inmunitario (ID 4321) y protección del ADN, proteínas y lípidos frente al daño oxidativo (ID 3331) con arreglo al artículo 13(1) del Reglamento (CE) nº 1924/2006. EFSA Journal 2010;8(10):1815. [20 pp.]. doi: 10.2903/j.efsa.2010.1815. Nishida Y, Yamashita E, Wataru M. Actividades de extinción de antioxidantes hidrofílicos y lipofílicos comunes frente al oxígeno singlete mediante un sistema de detección de quimioluminiscencia. Carotenoid Science. 2007;11:16-20. doi: 10.11501/109996240. Stachowiak B, Szulc P. Astaxanthin for the Food Industry. Molecules. 2021;26(9):2666. doi: org/10.3390/molecules26092666.



## CONSEJOS DE EXPERTOS

"Para ayudar a prevenir la acumulación excesiva de radicales libres, no fumes e intenta limitar el alcohol y la exposición a los rayos UV y a ambientes contaminados".



## ¿SABÍAS QUE...?

El estrés oxidativo puede producirse en todos los órganos de nuestro cuerpo, incluidos la piel, el cerebro, el corazón y la vista (Pisoschi & Pop, 2015).

## 38557 Astaxantina y Extracto de Arándano W™.

- 30 cápsulas
- Astaxantina Natural, Extracto de Arándano y Vitaminas C y E.
- Sin azúcar ni edulcorantes artificiales

# Batidos Natural Balance W™

## ¿Qué son los Batidos Natural Balance W™?

Proteínas en polvo que puedes disfrutar como snack, para ayudarte a aumentar tu ingesta diaria de proteínas y fibra dietética.

- Batido Natural Balance - edulcorado con Stevia, 3 sabores.
- 71-72 calorías por ración

## ¿Por qué las necesito?

Las proteínas están presentes en todas las células del cuerpo: los huesos, la piel, los músculos, el pelo y la sangre necesitan proteínas para funcionar (Morris et al., 2022). Es una buena idea repartir el consumo de proteínas uniformemente a lo largo del día, ya que así se estimula la producción de proteínas musculares (Mamerow et al., 2014). Si llevas una vida ajetreada o sigues una dieta vegetariana o baja en carne, puede resultarte difícil obtener todas las proteínas que tu cuerpo necesita (Neufingerl & Eilander, 2021; Westerterp-Plantenga, 2012).

## ¿Qué me aportarán el Batido Natural Balance W™?

El Batido Natural Balance facilita el aumento de la ingesta de proteínas y fibra alimentaria a lo largo del día. Los Batidos Natural Balance están disponibles en tres sabores, con edulcorante natural Stevia, por lo que es ideal como delicioso snack rico en proteínas.

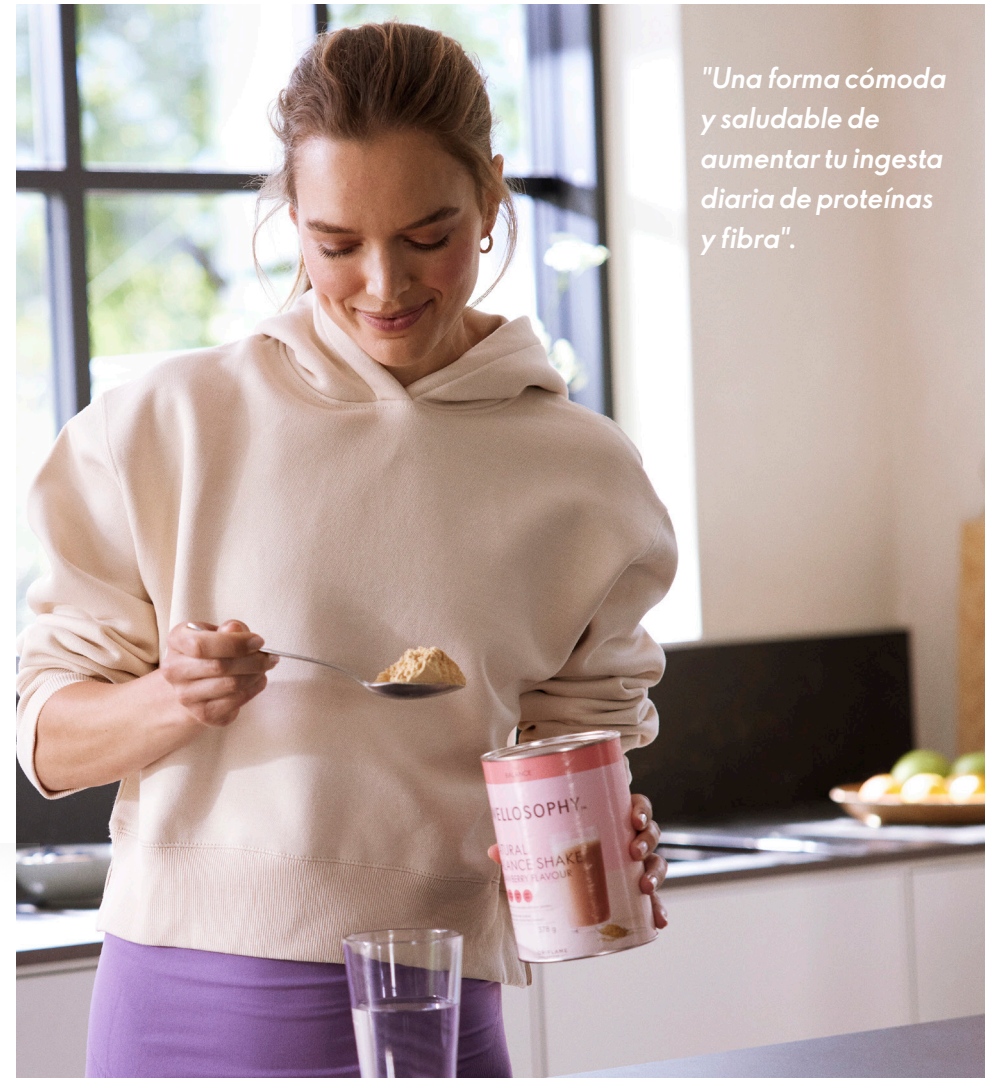
## ¿Cómo las utilizo?

### Disfruta de un snack saludable y rico en proteínas:

- Disfrutar como batido o smoothie entre comidas 1-2 veces al día.
- Añade 18g (aprox. 2 cucharadas soperas) de Natural Balance en polvo a 150ml de agua o de tu leche favorita.
- Mezclar o agitar bien hasta su completa disolución y beber inmediatamente



Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. Los beneficios para la salud de la fibra dietética. *Nutrients*. 2020;12(10):3209. doi: 10.3390/nu12103209. Mamerow MM, Mettler JA, Inglés KL, et al. Distribución de proteínas de la dieta influye positivamente en 24-h la síntesis de proteínas musculares en adultos sanos. *J Nutr*. 2014;144(6):876-80. doi:10.3945/jn.113.185280. Morris R, Black KA, Stallar EJ. Descubrir la función de las proteínas: de la clasificación a los complejos. *Essays Biochem*. 2022 Aug 10;66(3):255-85. doi: 10.1042/EBC20200108. Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021 Dec 23;14(1):29. doi: 10.3390/nu14010029. Salleh SN, Fairus AAH, Zahary MN, et al. Desentrañando los efectos de la suplementación con fibra dietética soluble en la ingesta de energía y la percepción de saciedad en adultos sanos: Evidencia de la revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Foods*. 2019;8(1):15. doi: 10.3390/foods8010015. Westerterp-Plantenga MS, Lemmens SG, Westerterp KR. Proteína dietética: su papel en la saciedad, la energía, la pérdida de peso y la salud. *Br J Nutr*. 2012 Aug;108 Suppl 2:S105-12. doi: 10.1017/S0007114512002589



"Una forma cómoda y saludable de aumentar tu ingesta diaria de proteínas y fibra".

37285 Batido Natural Balance Sabor Fresa W™  
 37289 Batido Natural Balance Sabor Chocolate W™  
 37290 Batido Natural Balance Sabor Vainilla W™

- 21 porciones por envase.
- Alto contenido en proteínas - 7.1g de proteínas por ración
- Proteína de fuentes naturales - Suero de leche, Huevo y Guisante
- Fuente de fibra - 1.5-1.9g de fibra dietética por ración
- Fibra dietética procedente de fuentes naturales: Rosa Mosqueta, Remolacha azucarera y Manzana.
- Aportan los 9 aminoácidos esenciales
- Sin gluten

## ¿SABÍAS QUE...?

Los aminoácidos son los componentes básicos de las proteínas.

Hay 20 aminoácidos y nueve de ellos son esenciales: debes obtenerlos de tu dieta.

## Protein Blend W™

### ¿Qué es el el Protein Blend W™?

Proteínas en polvo versátiles que puedes añadir a las comidas (dulces y saladas), para ayudarte a aumentar tu ingesta diaria de proteínas y fibra dietética.

- Preparado de Proteínas - sin sabor, sin azúcar.
- 71-72 calorías por ración
- 8 g de proteína por porción
- 1.7 g de fibra por porción

### ¿Por qué las necesito?

Las proteínas están presentes en todas las células del cuerpo: los huesos, la piel, los músculos, el pelo y la sangre necesitan proteínas para funcionar (Morris et al., 2022). Es una buena idea repartir el consumo de proteínas uniformemente a lo largo del día, ya que así se estimula la producción de proteínas musculares (Mamerow et al., 2014). Si llevas una vida ajetreada o sigues una dieta vegetariana o baja en carne, puede resultarte difícil obtener todas las proteínas que tu cuerpo necesita (Neufingerl & Eilander, 2021; Westerterp-Plantenga, 2012).



### ¿Qué me aportarán el Protein Blend W™?

El Protein Blend de W™ facilita el aumento de la ingesta de proteínas y fibra alimentaria a lo largo del día. No tiene sabor ni edulcorante, por lo que es perfecto para añadir a comidas dulces o saladas para aumentar su contenido en proteínas y fibra.

### ¿Cómo las utilizo?

#### Aumenta el contenido de proteínas y fibra de las comidas:

- El Preparado de Proteínas es perfecto para añadir a recetas saladas como pan, omelettes, sopas, guisos, salsas, aliños, horneados.



### 37293 Preparado de Proteínas W™

- 21 porciones por envase.
- Alto contenido en proteínas - 8g de proteínas por ración
- Proteína de fuentes naturales - Suero de leche, Huevo y Guisante
- Fuente de fibra - 1.5-1.9g de fibra dietética por ración
- Fibra dietética procedente de fuentes naturales: Rosa Mosqueta, Remolacha azucarera y Manzana.
- Aportan los 9 aminoácidos esenciales
- Sin gluten

### CONSEJOS DE EXPERTOS

"Una buena pauta para el consumo de proteínas es 20-30g en cada comida principal, con snacks saludables ricos en proteínas entre comidas."

Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. Los beneficios para la salud de la fibra dietética. *Nutrients*. 2020;12(10):3209. doi: 10.3390/nu12103209. Mamerow MM, Mettler JA, Inglés KL, et al. Distribución de proteínas de la dieta influye positivamente en 24-h la síntesis de proteínas musculares en adultos sanos. *J Nutr*. 2014;144(6):876-80. doi:10.3945/jn.113.185280. Morris R, Black KA, Stallar EJ. Descubrir la función de las proteínas: de la clasificación a los complejos. *Essays Biochem*. 2022 Aug 10;66(3):255-85. doi: 10.1042/EBC20200108. Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021 Dec 23;14(1):29. doi: 10.3390/nu14010029. Salleh SN, Fairus AAH, Zahary MN, et al. Desentrañando los efectos de la suplementación con fibra dietética soluble en la ingesta de energía y la percepción de saciedad en adultos sanos: Evidencia de la revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Foods*. 2019;8(1):15. doi: 10.3390/foods8010015. Westerterp-Plantenga MS, Lemmens SG, Westerterp KR. Proteína dietética: su papel en la saciedad, la energía, la pérdida de peso y la salud. *Br J Nutr*. 2012 Aug;108 Suppl 2:S105-12. doi: 10.1017/S0007114512002589

# Smart Shake

## - Batidos y Crema

### ¿Qué es el Smart Shake?

Es un batido saludable y balanceado, desarrollado por nutricionistas en Suecia, inspirado por la dieta nórdica. El Smart Shake es en polvo para preparar una bebida sabor vainilla o chocolate es práctico y rápido de preparar.

- Deliciosos batidos con sabor a chocolate y vainilla
- Sabrosa crema con sabor a champiñones
- Alto contenido en proteínas - 11.3g
- Fuente de fibra - 4.5-4.8g
- Enriquecido con 23 vitaminas y minerales esenciales.
- 85 calorías por porción

### ¿Por qué el Smart Shake contiene vitaminas y minerales añadidos?

El Smart Shake, fue desarrollado para brindar un mejor aporte nutricional, por ello

no solo aporta macronutrientes esenciales, si no que además su fórmula incluye 13 vitaminas y 10 minerales.

### ¿Con qué puedo mezclar el Smart Shake?

Puedes mezclarlo con 280ml de agua o con 250ml de leche de tu preferencia.

"Smart Shake, un batido inteligente"



### CONSEJOS DE EXPERTOS

"Es importante incorporar la actividad física a tu día".



### ¿SABÍAS QUE...?

Las proteínas ayudan a mantener la masa muscular (Longland et al., 2016; Murphy et al., 2014), y ayudan a sentirse saciado (Paddon-Jones et al, 2008).

## ¡Muy fácil de preparar!

### Batido Sustitutivo:

- Añadir 25g de polvo a 250ml 1.5% de leche de vaca.
- Para la opción vegana utilizar 310ml de leche de soja alternativa<sup>2</sup>.
- Mezclar o agitar bien hasta que el polvo se disuelva por completo

### Crema:

- Mezclar una porción (25g) de polvo con 300ml 1.5% de leche de vaca en un cazo pequeño.
- Para la opción vegana mezclar con 310ml de leche de soja alternativa<sup>2</sup>.
- Calentar suavemente sin dejar de remover. No hervir.

### 45306 Alimentos en polvo

#### 45307 Batido Sustitutivo Sabor Chocolate W

- 21 porciones
- 84 calorías por porción
- Alto contenido en proteínas - 11.4g por comida
- Proteína de fuentes naturales - Guisante, Haba.
- Fuente de fibra alimentaria - 4.5g
- Fibra dietética de fuentes naturales - Haba, Achicoria, Maíz.
- Edulcorado de forma natural con Stevia
- Sin azúcar añadido
- Receta vegana
- Sin gluten

#### 40745 Crema de Champiñones W

- 21 porciones
- 80 kcal por porción
- Alto contenido en proteínas - 9.8 gr proteína por comida.
- Proteína de fuentes naturales - Guisante, Haba.
- Fuente de fibra alimentaria - 3.8g por comida
- Fibra dietética procedente de fuentes naturales: Haba, Achicoria, Avena.
- Receta vegana
- Sin gluten



## Batido Natural Balance vs Smart Shake

### ¿Cuál es la diferencia?

¿No estás seguro de cuál es el batido más adecuado para ti o para recomendar a otra persona? A simple vista, pueden parecer productos similares, pero se trata de fórmulas muy distintas, creadas para necesidades diferentes. Aquí tienes una tabla que te ayudará a comparar los productos.

Batidos Natural Balance	Smart Shake
Formulado como snack <b>saludable y rico en proteínas</b> para consumir entre comidas. También puede utilizarse para aumentar el contenido de proteínas y fibra dietética de las comidas.	Formulado para proporcionar una alternativa nutricional completa.
Sabor Chocolate, Vainilla y Fresa	Sabor Chocolate, Vainilla, y Crema de Hongos
71 calorías por porción	84 calorías por porción si se mezcla con agua y puede aumentar si lo mezclas con leche a 200 calorías o más dependiendo el tipo de leche que utilices
7.3-7.7g de proteínas por porción	11.3g de proteína por porción si se mezcla con agua y puede aumentar si lo mezclas con leche a 20g de proteína o más dependiendo el tipo de leche que utilices
Hasta 1.9g de fibra alimentaria por porción	4.5-4.8g de fibra por porción si se mezcla con agua y puede aumentar si lo mezclas con leche a 7g de fibra o más dependiendo el tipo de leche que utilices
Sin vitaminas ni minerales añadidos	Enriquecido con 23 vitaminas y minerales esenciales.





NUTRICIÓN E  
INGREDIENTES

## Multivitaminas y Minerales para Hombre y Mujer W™

Información nutricional	38558 Multivitaminas y Minerales para Hombre W™	38559 Multivitaminas y Minerales para Mujer W™
	Cantidad por 1 comprimido (1060mg)	
Extracto de Granada	0.5mg	0.5mg
Vitamina A (Betacaroteno)	800 mcg (100%)	700 mcg (88%)
Vitamina D	5 mcg (100%)	5 mcg (100%)
Vitamina E	12 mg (100%)	11 mg (92%)
Vitamina C	80 mg (100%)	80 mg (100%)
Tiamina	1.1 mg (100%)	1.1 mg (100%)
Riboflavina	1.4 mg (100%)	1.4 mg (100%)
Niacina	16 mg (100%)	16 mg (100%)
Vitamina B6	1.4 mg (100%)	1.4 mg (100%)
Ácido Fólico	200 mcg (100%)	200 mcg (100%)
Vitamina B12	2.5 mcg (100%)	2.5 mcg (100%)
Biotina	50 mcg (100%)	50 mcg (100%)
Ácido Pantoténico	6 mg (100%)	6 mg (100%)
Calcio	150 mg (19%)	175 mg (22%)
Magnesio	100 mg (27%)	75 mg (20%)
Hierro	7 mg (50%)	14 mg (100%)
Zinc	10 mg (100%)	7 mg (70%)
Cobre	1000 mcg (100%)	1000 mcg (100%)
Manganeso	2 mg (100%)	2 mg (100%)
Selenio	55 mcg (100%)	55 mcg (100%)
Cromo	40 mcg (100%)	40 mcg (100%)
Molibdeno	50 mcg (100%)	50 mcg (100%)
Yodo	150 mcg (100%)	150 mcg (100%)

\*VNR = Valor de Referencia de Nutrientes

mcg/µg = microgramo

### 38558 Multivitaminas y Minerales para Hombre W™

Ingredientes:

Carbonato cálcico, agente de carga (celulosa microcristalina), óxido de magnesio, ácido L-ascórbico, almidón de maíz, antiaglomerantes (ácido esteárico, dióxido de silicio, estearato de magnesio), fumarato ferroso, nicotinamida, succinato de ácido D-alfa tocoferil, Óxido de cinc, Agentes de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa, glicerol), Betacaroteno, D-pantotenato cálcico, Gluconato cúprico, Sulfato de manganeso, Colecalciferol, Clorhidrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina, Extracto de granada 6:1 (Punica granatum), Picolinato de cromo, Cianocobalamina, Ácido pteroilmonoglutámico, Yoduro de potasio, Selenito de sodio, Molibdato de amonio, D-biotina.

### 38559 Multivitaminas y Minerales para Mujer W™

Ingredientes:

Carbonato cálcico, agente de carga (celulosa microcristalina), óxido de magnesio, ácido L-ascórbico, almidón de maíz, antiaglomerantes (ácido esteárico, dióxido de silicio, estearato de magnesio), fumarato ferroso, nicotinamida, succinato de ácido D-alfa tocoferil, Óxido de cinc, Agentes de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa, glicerol), Betacaroteno, D-pantotenato cálcico, Gluconato cúprico, Sulfato de manganeso, Colecalciferol, Clorhidrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina, Extracto de granada 6:1 (Punica granatum), Picolinato de cromo, Cianocobalamina, Ácido pteroilmonoglutámico, Yoduro de potasio, Selenito de sodio, Molibdato de amonio, D-biotina.

Nota: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada.

## Omega 3 W™

Información nutricional	38556 Omega 3 W™
	Cantidad por 2 cápsulas (1386mg)
Ácido Eicosapentaenoico (EPA)	150mg
Ácido Docosahexaenoico (DHA)	100mg

Ingredientes:

**Ácido de pescado** (72%), Cubierta de la cápsula (Gelatina de **pescado**; Humectante: Glicerol).  
Para ver los alérgenos, consulta los ingredientes en **negrita**.

Nota: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada.

## Batidos Natural Balance y Preparado de Proteínas W™

Información nutricional	37290 Vainilla	37285 Fresa	37289 Chocolate	37293 Preparado de Proteínas
	Por ración de 18g			
Energía	301 kJ/71 kcal	300 kJ/71 kcal	297 kJ/71 kcal	302 kJ/72 kcal
Grasas	1.7 g	1.7 g	1.8 g	1.7 g
de las cuales saturadas	0.5 g	0.5 g	0.6 g	0.6 g
Carbohidratos	5.6 g	5.6 g	5.3 g	5.1 g
de los cuales azúcares	3.6 g	3.5 g	3.2 g	2.6 g
Fibra	1.5 g	1.6 g	1.9 g	1.5 g
Proteína	7.7 g	7.6 g	7.3 g	8.1 g
Sal	0.22 g	0.21 g	0.20 g	0.21 g

### 37285 Batido Natural Balance Sabor Fresa W™

Ingredientes:

Proteína de guisante (Pisum sativum L.) (30.5%), Manzana en polvo (Manzana (65%), Almidón de maíz) (Malus pumila L.) (20.7%), Polvo entero de huevo (14.5%), Suero dulce en polvo (**Leche**) (11.8%), Rosa mosqueta en polvo (Rosa canina L.) (9.3%), concentrado de proteínas de suero de leche (**Leche**) (5.2%), albúmina de gallina **huevo** en polvo (4.1%), Fibra de remolacha azucarera (2%), Aromas naturales, Antioxidante (ácido L-ascórbico), Edulcorante (glucósidos de esteviol de Stevia).  
Para los alérgenos, véanse los ingredientes en **negrita**.

### 37290 Batido Natural Balance Sabor Vainilla W™

Ingredientes:

Proteína de guisante (Pisum sativum L.) (30.8%), Manzana en polvo (Manzana (65%), Almidón de maíz) (Malus pumila L.) (20.4%), Polvo entero de Huevo (14.5%), Suero dulce en polvo (**Leche**) (12.3%), Rosa mosqueta en polvo (Rosa canina L.) (9.2%), concentrado de proteínas de suero de leche (**Leche**) (5.1%), albúmina de gallina **huevo** en polvo (4.1%), Fibra de remolacha azucarera (2.2%), Aromas naturales, Antioxidante (ácido L-ascórbico), Edulcorante (glucósidos de esteviol de Stevia).  
Para los alérgenos, véanse los ingredientes en **negrita**.

### 37289 Batido Natural Balance Sabor Chocolate W™

Ingredientes:

Proteína de guisante (Pisum sativum L.) (25.7%), Manzana en polvo (Manzana (65%), Almidón de maíz) (Malus pumila L.) (18.8%), Polvo entero de huevo (15%), Suero dulce en polvo (**Leche**) (11.1%), Cacao desnatado en polvo (Theobroma cacao L.) (9.2%), Rosa mosqueta en polvo (Rosa canina L.) (8.2%), Concentrado de proteína de suero de leche (**Leche**) (5.1%), Albúmina de gallina **huevo** en polvo (4%), Fibra de remolacha azucarera (1.9%), Aromas naturales (leche), Antioxidante (ácido L-ascórbico), Edulcorante (glucósidos de esteviol de Stevia).  
Para los alérgenos, véanse los ingredientes en **negrita**.

### 37293 Preparado de Proteínas W™

Ingredientes:

Proteína de guisante (Pisum sativum L.) (31.4%), Manzana en polvo (Manzana (65%), Almidón de maíz) (Malus pumila L.) (20.7%), Polvo entero de huevo (14.5%), Suero dulce en polvo (**Leche**) (9.3%), Rosa mosqueta en polvo (Rosa canina L.) (9.3%), Concentrado de proteína de suero de leche (**Leche**) (8.3%), Albúmina de Huevo de gallina en polvo (4.1%), Fibra de remolacha azucarera (2.2%), Antioxidante (ácido L-ascórbico).  
Para los alérgenos, véanse los ingredientes en **negrita**.

## Smart Shake W™

Información nutricional	45306 Batido Sustitutivo Sabor Vainilla W™					
	por 100g de polvo		25g de polvo + 250ml de leche de vaca 1.5% grasa. <sup>2</sup>		25g de polvo + 310ml de leche de soja alternativa. <sup>2</sup>	
Energía	1425 kJ		856 kJ		1004 kJ	
	341 kcal		204 kcal		239 kcal	
Grasas	10.1 g		6.3 g		7.8 g	
de las cuales saturadas	1.7 g		2.8 g		3.1 g	
Carbohidratos	7.7 g		14.2 g		18.2 g	
de los cuales azúcares	1.4 g		12.6 g		14.2 g	
Fibra	19.2 g		4.8 g		7.0 g	
Proteína	45.1 g		20.2 g		20.6 g	
Sal	2.18 g		0.80 g		0.94 g	
<b>Vitaminas</b>	`NRV %		`NRV %		`NRV %	
Vitamina A	1120.0 µg	140%	1120.0 µg	39%	1120.0 µg	35%
Vitamina D	7.0 µg	140%	7.0 µg	86%	7.0 µg	36%
Vitamina E	19.8 mg	165%	19.8 mg	43%	19.8 mg	42%
Vitamina K	112.1 µg	149%	112.1 µg	39%	112.1 µg	37%
Vitamina C	132.0 mg	165%	132.0 mg	43%	132.0 mg	41%
Tiamina	1.6 mg	145%	1.6 mg	45%	1.6 mg	36%
Riboflavina	2.0 mg	143%	2.0 mg	64%	2.0 mg	36%
Niacina	24.0 mg	150%	24.0 mg	39%	24.0 mg	38%
Vitamina B6	2.0 mg	143%	2.0 mg	43%	2.0 mg	36%
Ácido Fólico	300.0 µg	150%	300.0 µg	56%	300.0 µg	38%
Vitamina B12	3.5 µg	140%	3.5 µg	96%	3.5 µg	36%
Biotina	70.0 µg	140%	70.0 µg	35%	70.0 µg	35%
Ácido Pantoténico	9.2 mg	153%	9.2 mg	38%	9.2 mg	38%
<b>Minerales</b>						
Potasio	2560.0 mg	128%	2560.0 mg	52%	2560.0 mg	32%
Calcio	1300.0 mg	163%	1300.0 mg	79%	1300.0 mg	41%
Fósforo	1476.0 mg	211%	1476.0 mg	90%	1476.0 mg	53%
Magnesio	572.5 mg	153%	572.5 mg	45%	572.5 mg	38%
Hierro	28.3 mg	202%	28.3 mg	51%	28.3 mg	51%
Zinc	20.3 mg	203%	20.3 mg	61%	20.3 mg	51%
Cobre	2.2 mg	220%	2.2 mg	60%	2.2 mg	60%
Manganeso	4.3 mg	215%	4.3 mg	55%	4.3 mg	55%
Selenio	96.3 µg	175%	96.3 µg	51%	96.3 µg	44%
Yodo	240.0 µg	160%	240.0 µg	60%	240.0 µg	40%

`VNR = Valor de Referencia de Nutrientes

mcg/µg = microgramo

**Ingredientes:**

Proteína de guisante (Pisum sativum L.) (41.7%), Concentrado proteico de haba (Vicia faba L.) (18%), Premezcla de micronutrientes (sales potásicas de ácido ortofosfórico, carbonato cálcico, óxido de magnesio, sales cálcicas de ácido ortofosfórico, fumarato ferroso), Dextrina resistente, Inulina (6.5%), Aromas naturales, Aceite de girasol, Lecitina de girasol, Espesantes (goma guar, goma xantana), Premezcla de micronutrientes (ácido L-ascórbico, acetato de DL-alfa-tocoferilo, sulfato de zinc, nicotinamida, acetato de manganeso, filloquinona, D-pantotenato de calcio, selenato de sodio, D-biotina, sulfato cúprico, Cianocobalamina, Yoduro de potasio, Ácido pteroilmonoglútamico, Ergocalciferol, Clorhidrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina), Edulcorante (Glucósidos de esteviol de Stevia).

Información nutricional	45307 Batido Sustitutivo Sabor Chocolate W™					
	por 100g de polvo		25g de polvo + 250ml de leche de vaca 1.5% grasa. <sup>2</sup>		25g de polvo + 310ml de leche de soja alternativa. <sup>2</sup>	
Energía	1402 kJ		847 kJ		998 kJ	
	335 kcal		202 kcal		238 kcal	
Grasas	10.0 g		6.2 g		7.8 g	
de las cuales saturadas	2.1 g		2.9 g		3.2 g	
Carbohidratos	6.7 g		13.9 g		17.9 g	
de los cuales azúcares	1.3 g		12.6 g		14.2 g	
Fibra	18.1 g		4.5 g		6.7 g	
Proteína	45.5 g		20.3 g		20.7 g	
Sal	2.58 g		0.90 g		1.04 g	
<b>Vitaminas</b>	`NRV %		`NRV %		`NRV %	
Vitamina A	1120.0 µg	140%	312.3 µg	39%	280.0 µg	35%
Vitamina D	7.0 µg	140%	4.3 µg	86%	1.8 µg	36%
Vitamina E	20.1 mg	168%	5.1 mg	43%	5.0 mg	42%
Vitamina K	112.1 µg	149%	29.0 µg	39%	28.0 µg	37%
Vitamina C	132.0 mg	165%	34.5 mg	43%	33.0 mg	41%
Tiamina	1.6 mg	145%	0.5 mg	45%	0.4 mg	36%
Riboflavina	2.0 mg	143%	0.9 mg	64%	0.5 mg	36%
Niacina	24.0 mg	150%	6.2 mg	39%	6.0 mg	38%
Vitamina B6	2.0 mg	143%	0.6 mg	43%	0.5 mg	36%
Ácido Fólico	300.0 µg	150%	111.5 µg	56%	75 µg	38%
Vitamina B12	3.5 µg	140%	2.4 µg	96%	0.9 µg	36%
Biotina	70.0 µg	140%	17.5 µg	35%	17.5 µg	35%
Ácido Pantoténico	9.2 mg	153%	2.3 mg	38%	2.3 mg	38%
<b>Minerales</b>						
Potasio	2910.0 mg	146%	1135.0 mg	57%	727.5 mg	36%
Calcio	1310.0 mg	164%	632.5 mg	79%	327.5 mg	41%
Fósforo	1523.3 mg	218%	640.8 mg	92%	380.8 mg	54%
Magnesio	611.0 mg	163%	180.2 mg	48%	152.7 mg	41%
Hierro	30.7 mg	219%	7.7 mg	55%	7.7 mg	55%
Zinc	20.8 mg	208%	6.3 mg	63%	5.2 mg	52%
Cobre	2.5 mg	250%	0.6 mg	60%	0.6 mg	60%
Manganeso	4.3 mg	215%	1.1 mg	55%	1.1 mg	55%
Selenio	96.3 µg	175%	28.1 µg	51%	24.1 µg	44%
Yodo	240.0 µg	160%	90 µg	60%	60 µg	40%

`VNR = Valor de Referencia de Nutrientes

mcg/µg = microgramo

**Ingredientes:**

Proteína de guisante (Pisum sativum L.) (41.5%), Concentrado proteico de haba (Vicia faba L.) (15.5%), Premezcla de micronutrientes (Sales potásicas de ácido ortofosfórico, Carbonato cálcico, Óxido de magnesio, Sales cálcicas de ácido ortofosfórico, Fumarato ferroso), Cacao en polvo desgrasado (Theobroma cacao), Inulina (6.5%), Dextrina resistente, Fibra de cacao (Theobroma cacao), Aceite de girasol, Aromas naturales, Lecitina de girasol, Espesantes (Goma guar, Goma xantana), Premezcla de micronutrientes (ácido L-ascórbico, acetato de DL-alfa-tocoferilo, sulfato de zinc, nicotinamida, acetato de retinilo, sulfato de manganeso, filloquinona, D-pantotenato de calcio, selenato de sodio, D-biotina, Sulfato cúprico, Cianocobalamina, Yoduro potásico, Ácido pteroilmonoglútamico, Ergocalciferol, Clorhidrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina), Sal, Edulcorante (Glucósidos de esteviol de Stevia).

## Smart Shake W™

Información nutricional	40745 Crema de Champiñones W™					
	por 100g de polvo		25g de polvo + 300ml de leche de vaca 1.5% grasa. <sup>2</sup>		25g de polvo + 310ml de leche de soja alternativa. <sup>2</sup>	
Energía	1339 kJ		925 kJ		983 kJ	
	320 kcal		221 kcal		235 kcal	
Grasas	10.0 g		7.0 g		7.8 g	
de las cuales saturadas	1.7 g		3.3 g		3.2 g	
Carbohidratos	12.0 g		17.7 g		19.1 g	
de los cuales azúcares	1.3 g		1.5 g		1.4 g	
Fibra	15 g		3.8 g		5.9 g	
Proteína	39.0 g		20.5 g		19.0 g	
Sal	5.3 g		1.6 g		1.7 g	
<b>Vitaminas</b>		<b>NRV %</b>		<b>NRV %</b>		<b>NRV %</b>
Vitamina A	960 µg	120%	279 µg	35%	240 µg	30%
Vitamina D	6.0 µg	120%	4.5 µg	90%	1.5 µg	30%
Vitamina E	15 mg	125%	3.8 mg	32%	3.7 mg	31%
Vitamina K	90 µg	120%	24 µg	32%	23 µg	31%
Vitamina C	104 mg	130%	28 mg	35%	26 mg	33%
Tiamina	1.3 mg	118%	0.48 mg	44%	0.33 mg	30%
Riboflavina	1.7 mg	121%	0.87 mg	62%	0.42 mg	30%
Niacina	19 mg	119%	5.0 mg	31%	4.8 mg	30%
Vitamina B6	1.7 mg	121%	0.57 mg	41%	0.42 mg	30%
Ácido Fólico	260 µg	130%	109 µg	55%	65.0 µg	33%
Vitamina B12	3.0 µg	120%	2.5 µg	100%	0.75 µg	30%
Biotina	60 µg	120%	15 µg	30%	15 µg	30%
Ácido Pantoténico	7.6 mg	127%	1.9 mg	32%	1.9 mg	32%
<b>Minerales</b>						
Potasio	3600 mg	180%	1389 mg	69%	900 mg	45%
Calcio	1144 mg	143%	652 mg	82%	286 mg	36%
Fósforo	1084 mg	155%	583 mg	83%	271 mg	39%
Magnesio	500 mg	133%	158 mg	42%	125 mg	33%
Hierro	20 mg	143%	5.0 mg	36%	4.9 mg	35%
Zinc	16 mg	160%	5.2 mg	52%	3.9 mg	39%
Cobre	1.8 mg	180%	0.48 mg	48%	0.45 mg	45%
Manganeso	3.6 mg	180%	0.90 mg	45%	0.90 mg	45%
Selenio	81 µg	147%	25 µg	45%	20 µg	36%
Yodo	216 µg	144%	90.0 µg	60%	54.0 µg	36%

<sup>1</sup>VNR = Valor de Referencia de Nutrientes

mcg/µg = microgramo

Ingredientes:

Proteína de guisante (*Pisum sativum* L.), Concentrado proteico de haba (*Vicia Faba*), Premezcla de micronutrientes (Sales potásicas de ácido ortofosfórico, Carbonato cálcico, Óxido de magnesio, Sales cálcicas de ácido ortofosfórico, Fumarato ferroso), Inulina, Fibra de avena sin gluten, Lecitina de girasol, Cebolla asada en polvo (*Allium cepa*) (3.3%), Cloruro potásico, Extracto de levadura, Aceite de girasol (3%), Sal, Aromas naturales, Seta seca (*Boletus granulatus*) (2%), Espesante (goma xantana), Ajo en polvo (*Allium sativum*) (0.8%), Pimienta negra molida (*Piper nigrum*) (0.8%), Premezcla de micronutrientes (ácido L-ascórbico, acetato de DL-alfa-tocoferilo, sulfato de zinc, nicotinamida, acetato de retinilo, sulfato de manganeso, filoquinona, D-pantotenato de calcio, selenato de sodio, D-biotina, sulfato cúprico, cianocobalamina, yoduro de potasio, ácido pteroilmonoglutámico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina), Perejil seco (*Petroselinum crispum*) (0.3%).

<sup>2</sup>1.5% leche de vaca o alternativa a la leche de soja. Es importante utilizar alternativa a la leche de soja en lugar de leche de vaca, ya que la soja es una proteína completa, que proporciona todos los aminoácidos esenciales, en cantidad suficiente, que el cuerpo necesita para el crecimiento y la reparación. Otras alternativas lácteas de origen vegetal (almendra, coco, arroz, avena) no son adecuadas debido a su composición nutricional. Por ejemplo, su contenido en proteínas es mucho menor que el de la leche de vaca o la alternativa a la leche de soja, por lo que no cumplen los criterios para ser clasificadas como sustitutivo de una comida.

## Astaxantina y Extracto de Arándano W™

Información nutricional	38557 Astaxantina y Extracto de Arándano W™	
	Cantidad por 1 cápsula (728mg)	Cantidad por 2 cápsulas (1456mg)
Extracto de Arándano	50mg	100mg
Vitamina C	12mg (15%)	24mg (30%)
Astaxantina ( <i>Haematococcus pluvialis</i> L.)	3mg	6mg
Vitamina E	1.8mg (15%)	3.6mg (30%)

<sup>1</sup>VRN = Valor de Referencia de Nutrientes

Ingredientes:

Aceite de girasol, cubierta de la cápsula (gelificante: Gelatina de pescado, humectante: glicerol), *Haematococcus pluvialis* L. (5% Astaxantina), Extracto de arándano 4:1 (*Vaccinium myrtillus* L.), Espesante (Cera de abejas), Ácido L-ascórbico (Vitamina C), Emulgente (Lecitina de soja), D-alfa-tocoferol (Vitamina E).

Para ver los alérgenos, consulta los ingredientes en **negrita**.

Nota: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada.



PREGUNTAS  
MÁS  
FRECUENTES

### Preguntas generales sobre productos

#### Q. ¿Puedo tomar los suplementos alimenticios W™ si padezco una enfermedad y tomo medicación?

A. Los suplementos W™ no son medicamentos. No están destinados a tratar, aliviar o curar ninguna deficiencia o enfermedad. Si tienes alguna preocupación médica específica, consulta a tu médico para discutir su uso.

#### Q. ¿Puedo tomar los suplementos alimenticios W™ si tengo una intolerancia/alergia alimentaria?

A. Por favor, lee la lista de ingredientes del producto. Si eres intolerante o alérgico a algún ingrediente, debes evitar utilizar el producto. Si no estás seguro, consulta a tu médico para discutir su uso.

#### Q. ¿Puedo tomar los suplementos alimenticios W si estoy embarazada o en periodo de lactancia?

A. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben consultar a un médico antes de tomar suplementos alimenticios. En general, a la mayoría de las mujeres se les recomiendan suplementos alimenticios durante estas etapas, especialmente ácido fólico, hierro, omega-3 y calcio. Si estás planeando un embarazo, estás embarazada o amamantando, por favor consulta a tu médico para discutir su uso.

#### Q. ¿Pueden los niños tomar los suplementos alimenticios W™ para adultos?

A. W™ tiene dos gamas de productos: una para adultos y otra para niños. La gama para adultos ha sido desarrollada para adultos a partir de 18 años y no está recomendada para niños. La gama infantil - W™ para Niños - contiene productos específicos adaptados a las necesidades de crecimiento de los niños a partir de 3 años.

### WellnessPack para Hombre y Mujer

#### Q. ¿Puedo tomar Wellness Pack a diario?

A. El Wellness Pack está específicamente formulado para proporcionar valiosos nutrimentos a hombres y mujeres, respectivamente. Aporta hasta un 100% del VRN UE de vitaminas esenciales, minerales, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes. Wellness Pack proporciona nutrimentos diarios necesarios cuando se consume de forma continuada, por lo que no resulta beneficioso parar y empezar. Es seguro tomarlo como se recomienda; un sobre al día junto con una comida para una mejor absorción.

#### Q. ¿Puedo tomar Wellness Pack al mismo tiempo que Smart Shake?

A. Smart Shake están enriquecidos con 23 vitaminas y minerales esenciales. Si estás tomando 1 Smart Shake de comida al día, puedes seguir tomando Wellness Pack con normalidad. Si estás tomando 2 Smart Shake de comida al día, puedes seguir tomando las cápsulas de Omega 3 y Astaxantina, pero debes omitir el comprimido de Multivitaminas y Minerales.

### Multivitaminas y Minerales para Hombre y Mujer

#### Q. ¿Puedo tomar Multivitaminas y Minerales a diario?

A. El Multivitaminas y Minerales W™ está específicamente formulado para aportar micronutrientes valiosos para hombres y mujeres. Aporta hasta el 100% del VRN de la UE de vitaminas y minerales esenciales. Proporciona los nutrientes diarios necesarios cuando se toma de forma continuada, por lo que no resulta beneficioso parar y empezar. Es seguro tomarlo como se recomienda; un comprimido al día junto con una comida para una mejor absorción. Tomar con agua o una bebida fría; evitar el té o el café calientes para una mejor absorción.

#### Q. ¿Puedo tomar Multivitaminas y Minerales al mismo tiempo Smart Shake ?

A. Smart Shake está formulado con 23 vitaminas

y minerales esenciales. Si estás consumiendo 1 Smart Shake al día, puedes tomar Multivitaminas y Minerales al mismo tiempo. Si estás consumiendo 2 Smart Shake de comida al día, no debes tomar Multivitaminas y Minerales.

### Omega 3 W™

#### Q. ¿Puedo tomar el Omega 3 W™ a diario?

A. Con una alimentación continuada, equilibrada y variada que incluya pescado y aceites vegetales cada semana, obtendrás la cantidad recomendada no solo de Omega-3, sino también de otros nutrientes importantes. Las Recomendaciones Nórdicas sobre Nutrición destacan la importancia de consumir una variedad de pescado magro y graso al menos 2-3 veces por semana. La OMS recomienda consumir pescado graso, como salmón, arenque o caballa, al menos dos veces por semana para obtener niveles adecuados de los importantes ácidos grasos omega-3 DHA y EPA. Sin embargo, la ingesta global de EPA y DHA es en general bastante baja, ya que no se consume pescado con regularidad (Calder, 2018), y los niveles bajos de omega-3 están relacionados con enfermedades cardiovasculares, cáncer, inflamación crónica y deterioro cognitivo. Para asegurarte de que obtienes todos los beneficios para la salud, puedes completar tu dieta diaria con un complemento eficaz de Omega-3.

#### Q. ¿De dónde procede el aceite de Omega 3?

A. El Omega 3 de W™ es un aceite de pescado de triglicéridos naturales producido a partir de pescados enteros, pequeños, capturados en la naturaleza de una mezcla de especies, incluyendo anchoas, caballa, sardinas y arenques, que son naturalmente ricos en los importantes ácidos grasos Omega-3 EPA y DHA. Friend of the Sea certifica que el pescado se captura de forma sostenible de acuerdo con la normativa europea. Para garantizar la sostenibilidad, los peces se capturan en diferentes océanos, en función de la situación actual. El aceite de pescado se somete a un proceso de refinado de 5 pasos que

incluye: neutralización, blanqueo, invernación, desodorización y filtración para garantizar una alta calidad.

#### Q. ¿Por qué la cápsula Omega 3 W™ contiene aceite de pescado y no aceite vegetal?

A. Los importantes ácidos grasos esenciales omega-3 poliinsaturados pueden encontrarse tanto en los aceites de pescado como en los vegetales. Sin embargo, el aceite de pescado procedente de pescados grasos, como el salmón, la caballa, el arenque y las sardinas (también ciertas algas y el krill), contiene los ácidos grasos de cadena larga EPA y DHA. Mientras que el aceite vegetal procedente de plantas, como la colza, la linaza, las nueces y la soja, contiene el ALA de cadena media, que el organismo convierte en EPA y DHA. Sin embargo, la tasa de conversión de ALA en DHA y EPA es muy baja en comparación con el consumo directo de EPA y DHA.

#### Q. ¿Puedo tomar Omega 3 al mismo tiempo que los Smart Shake?

A. Es seguro tomar Omega 3 de W™ con 1 Smart Shake al día.

Calder PC. Los ácidos grasos de cadena muy larga n-3 y la salud humana: realidad, ficción y futuro. Proc Nutr Soc. 2018 Feb;77(1):52-72.

### Astaxantina y Extracto de Arándano

#### Q. ¿Cuántas cápsulas de Astaxantina y Extracto de Arándano W™ puedo tomar al día?

A. La EFSA emitió un dictamen científico en 2020 el que concluye que es seguro para los adultos consumir 8mg de astaxantina natural al día. Además, el dictamen científico establece que es seguro para los niños a partir de los 14 años consumir 3-6mg de astaxantina natural al día. La ingesta diaria recomendada de Astaxantina y Extracto de Arándano W™ es de 1-2 cápsulas (3-6mg de astaxantina) tomadas junto con una comida para una mejor absorción. A diferencia de otros antioxidantes, la astaxantina natural no se convierte en un prooxidante, incluso a niveles de ingesta más elevados (Stachowiak & Szulc, 2021).

**Q. ¿Qué es el estrés oxidativo? ¿Qué son los antioxidantes?**

A. El estrés oxidativo es un término utilizado para describir el daño celular y tisular causado por la exposición excesiva a radicales libres dañinos. Los radicales libres son generados en exceso por muchos factores diferentes, como las dietas poco saludables pobres en frutas y verduras, el consumo de alcohol, el humo del tabaco, la exposición a los rayos UV y los contaminantes atmosféricos. El daño oxidativo puede producirse en todos los órganos y tejidos del cuerpo y desempeña un papel crucial en todos los procesos, desde el envejecimiento de la piel hasta el daño muscular, las enfermedades cardíacas y la inflamación crónica. Nuestro cuerpo dispone de mecanismos para mantener a raya el daño oxidativo y un elemento importante de esta defensa son los compuestos dietéticos conocidos como antioxidantes. Se ha demostrado que los antioxidantes protegen a las células del estrés oxidativo neutralizando los radicales libres. Muchos nutrientes diferentes actúan como antioxidantes, como los carotenoides, las vitaminas, los minerales y los compuestos bioactivos, que se encuentran de forma natural en bayas, frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y semillas (Pham-Huy et al., 2008).

**Q. ¿Qué es la Astaxantina?**

A. La astaxantina natural es uno de los antioxidantes más potentes de la naturaleza (Nishida et al., 2007). Es un carotenoide de origen natural, que se encuentra en mayor abundancia en la microalga de agua dulce *Haematococcus pluvialis*, común en el archipiélago sueco. La microalga es verde en circunstancias normales, pero cuando se expone a factores de estrés ambiental produce astaxantina para protegerse, lo que la vuelve roja. La astaxantina natural se transporta a todos los tejidos del cuerpo y su estructura molecular única le permite abarcar toda la membrana celular para proporcionar protección antioxidante desde dentro hacia fuera. En comparación, la Vitamina C protege sólo en el exterior y la Vitamina E protege sólo en el interior de la membrana celular. Los beneficios de la astaxantina natural en la piel, el

sistema inmunitario, el corazón, los ojos, los músculos y las articulaciones se han estudiado en más de 60 ensayos clínicos en humanos.

**Q. ¿Puedo tomar Astaxantina y Extracto de Arándano al mismo tiempo que Smart Shake?**

Sí - esto es totalmente aceptable.

EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria). Dictamen de la Comisión Técnica Científica de Nutrición, Nuevos Alimentos y Alérgenos Alimentarios sobre la seguridad de la astaxantina para su uso como nuevo alimento en complementos alimenticios. EFSA Journal. 2020 Feb;2(18):5993-6002.  
Nishida Y, Yamashita E, Wataru M. Actividades de extinción de antioxidantes hidrofílicos y lipofílicos comunes frente al oxígeno singlete mediante un sistema de detección de quimioluminiscencia. Carotenoid Science. 2007;11:16-20. doi: 10.11501/10996240.  
Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Radicales libres, antioxidantes en la enfermedad y la salud. Int J Biomed Sci. 2008 Jun;4(2):89-96.  
Stochowiak B, Szulc P. Astaxanthin for the Food Industry. Molecules. 2021 May 2;26(9):2666.

**Batidos Natural Balance y Preparado de Proteínas****Q. ¿Cuántas raciones de Batido Natural Balance W™ puedo consumir al día?**

A. La cantidad diaria recomendada es de 1-2 porciones al día.

**Q. ¿Puedo usar el Batido Natural Balance como sustituto de una comida?**

A. El Batido Natural Balance de W™ no está formulado ni pensado como sustituto de una comida. Es un snack fácil, sabroso y cómodo que te aporta proteínas de alta calidad y fibra dietética. El Batido Natural Balance no debe promocionarse como una solución de control de peso, ya que no cumple los estrictos criterios de composición energética y nutricional para ser clasificado como sustituto de una comida.

**Q. ¿Con qué puedo mezclar el Batido Natural Balance?**

A. Puedes mezclar el polvo con agua, leches vegetales, zumo o yogur como batido o smoothie, pero ten en cuenta que las calorías y el contenido nutricional indicados en el envase se basan en la mezcla con agua y que las calorías y el contenido nutricional aumentarán en función de lo que elijas. También puede añadir el polvo a recetas dulces como tortitas y magdalenas para aumentar su

contenido en proteínas y fibra.

**Q. ¿Con qué puedo mezclar el Preparado de Proteínas W™?**

A. Dado que la fórmula de Preparado de Proteínas es insípida y no contiene azúcares ni edulcorantes añadidos, puede añadirse a una amplia gama de alimentos y bebidas dulces o salados, ya sea durante el proceso de cocción u horneado, o mezclándola con los alimentos en la mesa. Pruébalo mezclado en bebidas, salsas, sopas, productos horneados, cereales, yogur... ¡sé creativo y disfruta!

**Q. ¿Puedo utilizar el Batido Natural Balance/ Preparado de Proteínas si hago ejercicio y voy al gimnasio?**

A. El Batido Natural Balance y el Preparado de Proteínas se desarrollaron como un snack fácil, sabroso y cómodo que se puede tomar entre las comidas principales del día. Aunque contienen proteínas y carbohidratos que son importantes para el deporte, las fórmulas no están optimizadas para la nutrición deportiva. Sin embargo, si decides tomar el Batido Natural Balance o el Preparado de Proteínas para hacer deporte, mézclalos con leche de soja o vegetal para aumentar el contenido total de proteínas, carbohidratos y calorías. Esto proporcionará a tu cuerpo combustible durante el entrenamiento y ayudará a tus músculos a crecer y recuperarse. Algo que es bueno saber es que las fórmulas del Batido Natural Balance/Preparado de Proteínas contienen una cantidad mínima de lactosa (1.2-1.7g por porción) que es bien tolerada por la mayoría de las personas intolerantes a la lactosa.

**Alimento Nutritivo Equilibrado en polvo (Smart Shake)****Q. ¿Con qué puedo mezclar los sustitutos de comidas?**

A. El Alimento Nutritivo Equilibrado en polvo W™ deben mezclarse con leche de vaca, o con una alternativa de leche de soja para una opción vegana. Ten en cuenta que algunas alternativas

a la leche de soja contienen azúcar añadido; es importante utilizar una que no tenga azúcar añadido. Ha habido cierta prensa negativa sobre la soja debido a sus fitoestrógenos, pero estas preocupaciones no están respaldadas por la ciencia (Messina, 2016). Al contrario, la soja es un alimento vegetal sano y un buen sustituto de los lácteos.

**Q. ¿Cuántas porciones Smart Shake puedo consumir al día?**

A. Puedes consumir 1-2 porciones de Sustitutivo de Comida al día, dependiendo de tu objetivo

**Q. ¿Puedo utilizar Smart Shake si no estoy intentando controlar mi peso?**

A. Sí que puedes. Smart Shake proporcionan una alternativa cómoda y nutricionalmente equilibrada a una comida principal.

**Q. ¿Qué es la estevia?**

A. La estevia, o el término correcto glucósidos de esteviol, es un edulcorante de origen natural derivado de las hojas de la planta de estevia, originaria de Sudamérica, donde se utiliza como edulcorante desde hace más de mil años. Es hasta 300 veces más dulce que el azúcar de mesa, pero sin efectos sobre los niveles de azúcar en sangre. Los glucósidos de esteviol fueron aprobados como edulcorantes por la EFSA en 2010 y se ha establecido una IDA (ingesta diaria admisible) de 4mg/kg de peso corporal. Dependiendo del sabor, una ración del Batido Sustitutivo contiene 37.5-50mg de glucósidos de esteviol.

**Q. ¿Puedo combinar los Alimentos Nutritivos Equilibrado en Polvo con otros productos W™?**

A. Dado que los Sustitutos de Comidas incluyen 23 vitaminas y minerales esenciales, debes prestar atención a otros productos que contengan vitaminas y minerales. Si estás consumiendo dos smart shake al día no debes tomar el Multivitaminas y Minerales W pero puedes utilizar nuestros otros complementos alimenticios (Omega 3, Astaxantina y Extracto de Arándano). Si utilizas un sustitutivo de comida al día, puedes utilizar

cualquier producto **W™**.

**Q. ¿Puedo utilizar el Batido Natural Balance como snack entre comidas si estoy utilizando Smart Shake?**

A. Combinar Smart Shake con cualquier otro producto rico en fibra, incluido el Batido Natural Balance, puede causar molestias estomacales en algunas personas, pero no es peligroso. Para evitar molestias estomacales, consume los productos con al menos dos horas de diferencia, reduce el tamaño de las porciones si es necesario e introduce los productos en tu dieta de forma gradual. Asegúrate también de beber mucho líquido: 1-1.5 litros al día es una buena guía.

**Q. ¿Por qué experimento molestias estomacales cuando uso el Batido Sustitutivo?**

A. Los Smart Shake **W™** contienen fibra dietética y un aumento repentino de tu ingesta de fibra puede provocar un malestar estomacal inicial. La fibra dietética, y especialmente la fibra prebiótica, alimenta los microbios intestinales, lo que es beneficioso para la salud, pero puede provocar un aumento de las flatulencias, etc. No es peligroso y debería disminuir con el tiempo. Si experimentas

molestias estomacales, empieza con una ración diaria y asegúrate de beber mucha agua. Al aumentar la ingesta diaria de fibra y al utilizar sustitutos de comidas en general, se recomienda aumentar la ingesta de líquidos. La fórmula del producto es totalmente vegetal y no contiene lácteos, pero si lo preparas con leche de vaca, la mayor cantidad de lactosa (un azúcar natural de los lácteos), puede causar molestias estomacales. Opta por leche de vaca sin lactosa o por leche de soja. Si sigues teniendo molestias estomacales después de algún tiempo, podría haber otras razones de base, por lo que te recomendamos que acudas a un médico para hablar sobre su uso.

**Q. ¿Puede todo el mundo utilizar Smart Shake?**

A. Sí - en general, todos los adultos pueden - pero si tienes o has tenido un desorden alimenticio, o tienes una relación complicada con la comida, por favor consulta a tu médico o dietista para discutir el uso. Si estás planeando un embarazo, estás embarazada o amamantando, consulta a tu médico. Es importante saber que No está diseñado para el consumo en niños. Si te preocupa. Si te preocupa el peso de tu hijo, consulta a tu médico.



GLOSARIO  
WELLOSOPHY

**ALA**

ALA es la abreviatura de ácido alfa-linoleico, un tipo de ácido graso omega-3 esencial para el ser humano. Es un precursor de los importantes ácidos grasos omega-3 EPA y DHA, pero la tasa de conversión es baja, por lo que se recomienda obtener EPA y DHA directamente de la dieta -el pescado azul es la mejor fuente- y completarlos con un suplemento si es necesario. Las cápsulas W Omega 3 tienen un alto contenido en EPA y DHA.

**Alcohol**

El alcohol se considera a veces un macronutriente, ya que nos aporta calorías (7 kcal/g), pero no es nada que nuestro cuerpo necesite. Está bien beber alcohol de vez en cuando con moderación, pero si quieres controlar tu peso es mejor limitar el consumo.

**Aminoácidos**

Los aminoácidos son pequeñas moléculas que constituyen los componentes básicos de las proteínas. En total hay 20 aminoácidos, de los cuales 9 son "esenciales" porque el cuerpo no puede fabricarlos por sí mismo. Los Batidos Natural Balance

W, la mezcla de proteínas y los productos sustitutivos de comidas para el control de peso contienen todos los 9 aminoácidos esenciales.

**Antioxidantes**

Los antioxidantes son compuestos que ayudan a detener o limitar el daño causado por el estrés oxidativo. El cuerpo utiliza antioxidantes para contrarrestar el daño causado por los radicales libres, protegiendo así las células del estrés oxidativo. Los antioxidantes también refuerzan el sistema inmunitario. Se encuentran en los alimentos de origen vegetal, como las frutas y verduras de colores. Las cápsulas de Astaxantina y Extracto de Arándano W contienen un espectro de antioxidantes.

**Calorías**

Las calorías son unidades de energía -a menudo abreviadas como kcal- que se liberan cuando el cuerpo digiere y absorbe los alimentos.

**Déficit calórico**

Estar en déficit calórico significa estar en un balance energético negativo porque se consumen menos calorías (calorías de entrada) y/o

se gastan más calorías (calorías de salida).

**Carbohidratos**

Los carbohidratos -o glúcidos- son un macronutriente que aporta 4 kcal/gramo. Se encuentran en alimentos de origen vegetal y están contruidos a partir de diferentes unidades y tipos de sacáridos. Los carbohidratos son nuestra fuente de energía más importante, ya que pueden ser utilizados como energía por todas las células del cuerpo.

**Fibra dietética:**

La fibra dietética es un hidrato de carbono no digerible, que se encuentra en los alimentos de origen vegetal, que ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento. Algunos tipos de fibra dietética, llamados fibra prebiótica, sirven de alimento a los microbios intestinales buenos, lo que es beneficioso para el bienestar general, ya que el 70% del sistema inmunitario se encuentra en el intestino. Los Batidos Natural Balance W, el Preparado de Proteínas y los Sustitutivos de Comidas para el control de peso contienen buenos niveles de fibra dietética.

**DHA**

DHA es la abreviatura de ácido docosahexaenoico, un importante ácido graso omega-3. El DHA es el ácido graso más importante del cerebro. En ensayos clínicos en humanos, se ha demostrado que el DHA favorece la salud cerebral y ocular. El DHA se encuentra en las cápsulas Omega 3 W.

**EFSA**

EFSA es el acrónimo de Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Está financiada por la Unión Europea y opera con independencia de las instituciones legislativas y ejecutivas europeas (Comisión, Consejo, Parlamento) y de los Estados miembros de la UE. La EFSA es la agencia que evalúa las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables con base científica a las que nos adherimos como patrón oro para nuestros productos Wellness.

**Energía**

Cuando el cuerpo digiere y absorbe los alimentos, se liberan en él unidades de energía (a menudo medidas en calorías) como combustible, para mantener las funciones esenciales del organismo,

para el crecimiento y la reparación, y para la actividad física.

**Densidad energética**

Los alimentos que son densos en energía tienen un alto contenido calórico por ración.

**EPA**

EPA es la abreviatura de ácido eicosapentaenoico, un importante tipo de ácido graso omega-3. En ensayos clínicos en humanos, se ha demostrado que el EPA favorece la salud del corazón. El EPA se puede encontrar en las cápsulas Omega 3 W.

**Grasas**

La grasa es un macronutriente que aporta 9 kcal/gramo. Se encuentra tanto en alimentos de origen vegetal como animal y está constituida por un glicerol y tres ácidos grasos. Existen diferentes tipos de grasas -clasificadas como saturadas o insaturadas. La grasa se utiliza como reserva energética, para aislar del calor, como protección de nuestros órganos internos, para construir y reparar células y para producir hormonas y sustancias similares a las hormonas. La grasa también es necesaria para absorber

las vitaminas liposolubles A, D, E y K.

**Radicales libres**

Los radicales libres son moléculas inestables que se producen como resultado de procesos metabólicos normales. Pero el exceso de radicales libres se genera por factores relacionados con el estilo de vida, como una dieta poco saludable, el consumo excesivo de alcohol, el humo del tabaco, la exposición a los rayos UV y los contaminantes atmosféricos. Los radicales libres pueden neutralizarse con antioxidantes. Demasiados radicales libres y pocos antioxidantes provocan estrés oxidativo, que daña las células, los tejidos y el ADN.

**Salud holística**

La salud holística es un enfoque de la vida que tiene en cuenta aspectos multidimensionales del bienestar como la buena alimentación, la actividad física regular, la gestión del estrés, el sueño suficiente y la conexión social.

**Hiperpalatable**

El término "hiperpalatable" se refiere a alimentos y bebidas muy sabrosos y ricos en calorías, grasa, azúcar y sal, pero poco

voluminosos: no sacian y, por tanto, es fácil comerlos en exceso. Ejemplos de alimentos hiperpalatables son la bollería, los fritos, los dulces y los refrescos. Si quieres controlar tu peso, es buena idea limitar el consumo de alimentos hiperpalatables.

### Kcal

Kcal es la abreviatura de kilocalorías. Las calorías son unidades de energía que se liberan cuando el cuerpo digiere y absorbe los alimentos.

### Macronutrientes

Los macronutrientes son nutrientes que necesitamos en grandes cantidades. Los macronutrientes que aportan energía (calorías) son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. El agua también es un macronutriente muy importante para la vida, aunque no aporta calorías.

### Micronutrientes

Los micronutrientes son nutrientes que no necesitamos en grandes cantidades y que no aportan calorías, sino que contribuyen a diferentes procesos corporales. Los micronutrientes son vitaminas, minerales y otros nutrientes como los

fitonutrientes que nuestro cuerpo necesita cada día para mantenerse sano.

### Mindfulness

Mindfulness es la capacidad de prestar atención a lo que está sucediendo exactamente ahora, PERO sin poner ningún pensamiento en ello. Se trata de estar en el presente, no en el pasado ni en el futuro.

### Minerales

Los minerales son micronutrientes y se dividen en macrominerales y oligoelementos. Los macrominerales se necesitan en cantidades relativamente grandes -de miligramos a gramos-, como el calcio, el fósforo, el azufre, el potasio, el sodio, el cloruro y el magnesio. Los oligoelementos sólo se necesitan en pequeñas cantidades (de microgramos a miligramos), como el selenio, el zinc, el yodo, el cobre, el hierro, el cromo, el manganeso y el molibdeno. Los minerales desempeñan un papel importante en el crecimiento, la salud ósea, el equilibrio de líquidos y la función nerviosa y muscular. Los minerales son esenciales y deben obtenerse de los alimentos. Los comprimidos multivitamínicos y minerales W contienen 10 minerales esenciales.

### Dieta Nórdica

La Dieta Nórdica es una forma de comer más que una "dieta" convencional. Es famosa por sus beneficios para la salud, ya que se centra en productos frescos, locales y nutritivos de temporada, y hace hincapié en los grupos de alimentos y nutrientes más que en alimentos específicos. Los principios rectores de la Dieta Nórdica son universales y respetan las prácticas y preferencias culturales y locales. Comer más bayas, frutas, verduras y legumbres a diario. Comer más cereales integrales a diario y menos refinados. Coma más alimentos procedentes de mares y lagos varias veces a la semana, y elija grasas de origen vegetal. Coma carne magra de mayor calidad semanalmente, y lácteos y huevos a diario. Coma menos alimentos ricos en calorías, grasas y azúcares. Coma más a base de productos locales, de temporada e integrales.

### NRV

VNR es el acrónimo de Valor de Referencia de Nutrientes, una directriz determinada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sobre la cantidad de

vitaminas y minerales que una persona sana necesita para prevenir carencias. El VRN se aplica a las 13 vitaminas y 14 minerales y puede encontrarse en las etiquetas de los productos W que contienen vitaminas y minerales.

### Densidad de nutrientes

Los alimentos que son densos en nutrientes tienen altos niveles de nutrientes (por ejemplo, vitaminas y minerales) por porción.

### Omega -3

Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa insaturada esencial para el ser humano. Existen diferentes tipos de omega-3, de los cuales el ácido alfa-linoleico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) son los más comunes en nuestra dieta.

### Estrés oxidativo

El estrés oxidativo se produce cuando los radicales libres superan en número a los antioxidantes del organismo. El estrés oxidativo puede aparecer en todos los órganos y tejidos y desempeña un papel crucial en todos los

procesos, desde el daño muscular, las enfermedades cardíacas, el cáncer y el envejecimiento hasta la inflamación crónica.

### Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento corporal que haga trabajar los músculos y requiera que el cuerpo utilice calorías. Se recomienda que los adultos realicen al menos 30-60 minutos al día de actividad física aeróbica de intensidad moderada.

### Inactividad física

La inactividad física es un nivel de actividad física insuficiente para cumplir las recomendaciones actuales de actividad física.

### Fitonutrientes

Los fitonutrientes son compuestos producidos por las plantas para mantenerlas sanas y protegerlas de los insectos dañinos y del sol. Los fitonutrientes también tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden ayudar a mantener sano el cuerpo humano. Los fitonutrientes se encuentran en alimentos como la fruta, la verdura, los cereales

integrales, los frutos secos, las judías y el té. La astaxantina es un fitonutriente.

### Fibra prebiótica

La fibra prebiótica es un tipo de fibra dietética que alimenta específicamente a los microbios intestinales buenos y ayuda a mejorar la salud digestiva, lo que es beneficioso para el bienestar general, ya que el 70% del sistema inmunitario se encuentra en el intestino.

### Proteína

La proteína es un macronutriente que aporta 4 kcal/gramo. Las proteínas se encuentran tanto en alimentos de origen vegetal como animal. Las proteínas están formadas por aminoácidos y son los componentes básicos de nuestros huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre.

### CDR

CDR es el acrónimo de Cantidad Dietética Recomendada. Es la ingesta media diaria de nutrientes suficiente para satisfacer las necesidades de la mayoría de las personas sanas. Las CDR se basan en la información científica disponible y suelen utilizarse para planificar dietas.

### Grasas saturadas

La grasa saturada es un tipo de grasa poco saludable que debe intentar limitar en su dieta. Este tipo de grasa suele ser sólida a temperatura ambiente. Alimentos como la mantequilla, los aceites de palma y coco, el queso y la carne roja contienen grandes cantidades de grasas saturadas. Un exceso de grasas saturadas en la dieta puede provocar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

### Comportamiento sedentario

Comportamiento caracterizado por un bajo gasto energético (calorías consumidas) mientras se está despierto, como pasar la mayor parte del tiempo sentado o tumbado. La mayor parte del trabajo de oficina, conducir un coche y ver la televisión son ejemplos de comportamiento sedentario.

### Nutrición sostenible

Por nutrición sostenible se entiende una dieta generalmente sana y rica en nutrientes que tiene un

bajo impacto sobre el medio ambiente y el suministro de alimentos. Adoptar una dieta sostenible puede ayudar a una persona a mantener su salud y, al mismo tiempo, garantizar que el planeta disponga de recursos suficientes para alimentar a las generaciones futuras.

### Grasas trans

Las grasas trans son grasas insaturadas que han sido procesadas industrialmente y, por tanto, parcialmente hidrogenadas. Son similares a las grasas saturadas, pero con una estructura más rígida. No se recomienda en absoluto el consumo de grasas trans.

### Grasas insaturadas

La grasa insaturada es la grasa más saludable en la que debe centrarse su dieta. Este tipo de grasa suele estar en forma más líquida a temperatura ambiente. Esta grasa procede principalmente de fuentes vegetales como el aceite de colza y de oliva, los frutos secos, las semillas y el aguacate. También puedes obtenerla del pescado azul como el salmón, las sardinas y la caballa. Los ácidos grasos

omega-3 son grasas insaturadas que contribuyen a diversas funciones del organismo, como el mantenimiento de células sanas y la salud del corazón, el cerebro y los ojos. Las cápsulas Omega 3 W aportan estos importantes ácidos grasos omega-3.

### Vitaminas

Las vitaminas son micronutrientes y se dividen en vitaminas liposolubles e hidrosolubles. Las vitaminas liposolubles son las vitaminas A, D, E y K. Las vitaminas hidrosolubles son la vitamina C y las vitaminas del grupo B (tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6), biotina (B7), folato (B9) y cobalamina (B12)). Las vitaminas son necesarias para la producción de energía, la función inmunitaria, la coagulación de la sangre, la función nerviosa y muscular, ¡y mucho más! Las vitaminas son esenciales: debe obtenerlas de los alimentos que consume. El Multivitaminas y Minerales Wellosophy contiene 12 vitaminas esenciales.

### Agua

El agua se considera un macronutriente y es la sustancia más importante para la vida en la Tierra. Proporciona el medio en el que tienen lugar todos los procesos metabólicos. Es necesaria para la absorción de otros macronutrientes, pero no aporta ningún valor nutritivo ni contiene calorías.

### Club Wellness

Los Clubes Wellness son comunidades solidarias que se reúnen activamente para participar en un programa de bienestar de 12 semanas que ayuda a los socios a llevar un estilo de vida más saludable.

### OMS

OMS es el acrónimo de Organización Mundial de la Salud, el organismo de las Naciones Unidas responsable de la salud pública internacional.