EVOLUTION®
NUTRACEUTICAL COMPANY

Ficha Técnica

Evolution
WP/Gainer

Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



Highlights

Incrementa
tu peso corporal

690 Kcal
en promedio por porción

En promedio aporta
110 g de carbohidratos
52 g de proteína por porción

18 porciones
de 182 g

Bote de 3.2 kg
sabor Chocolate,
Frapuccino y Plátano

Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Qué es?

Es un suplemento con alto aporte calórico conformado por proteína altamente biodisponible, carbohidratos de fácil digestión y poca grasa. La proteína es a base de suero de leche, una proteína proveniente de la leche obtenida a través de procesos físicos puros mediante ultra filtración y micro filtración, la cual contiene todos los aminoácidos tanto los esenciales como los no esenciales. Contiene carbohidratos de absorción rápida y lenta para proveer de energía a los músculos. Contiene D- Ribosa y ácidos grasos de cadena media ambos de rápida absorción.

Aporta 1.82 g de Creatina por porción, la cual provee combustible al músculo y ayuda a aumentar la potencia e intensidad en el ejercicio, especialmente en eventos o entrenamientos con repetición de intervalos de gran intensidad con breves períodos de recuperación.

Evolution WP/Gainer



¿Cuáles son los beneficios de la suplementación?

Ideal para quienes realicen ejercicio anaeróbico como pesas o body builders que desean aumentar o mantener peso en forma de masa muscular. Su contenido de proteína junto con carbohidratos puede ayudar a que la proteína pueda hacer una labor de mantenimiento, reparación e incremento de masa muscular mientras los carbohidratos son utilizados como fuente de energía.

Promueve el anabolismo y la síntesis proteica.

Por otro lado, es un excelente suplemento para la recuperación post ejercicio o “recovery”. Seguido de un ejercicio intenso, los atletas deben consumir carbohidratos y proteína dentro de los siguientes 30 minutos posteriores al ejercicio así como consumir una comida alta en carbohidratos dentro de las siguientes dos horas posteriores al ejercicio. Se ha visto que esta estrategia nutricional, acelera la resíntesis de glucógeno así como también podría acelerar la recuperación al promover un perfil hormonal más anabólico, lo cual va a suceder, siempre y cuando se requiera de una rápida restauración de glucógeno o mientras el consumo de carbohidrato en la dieta sea el adecuado.

Evolution WP/Gainer

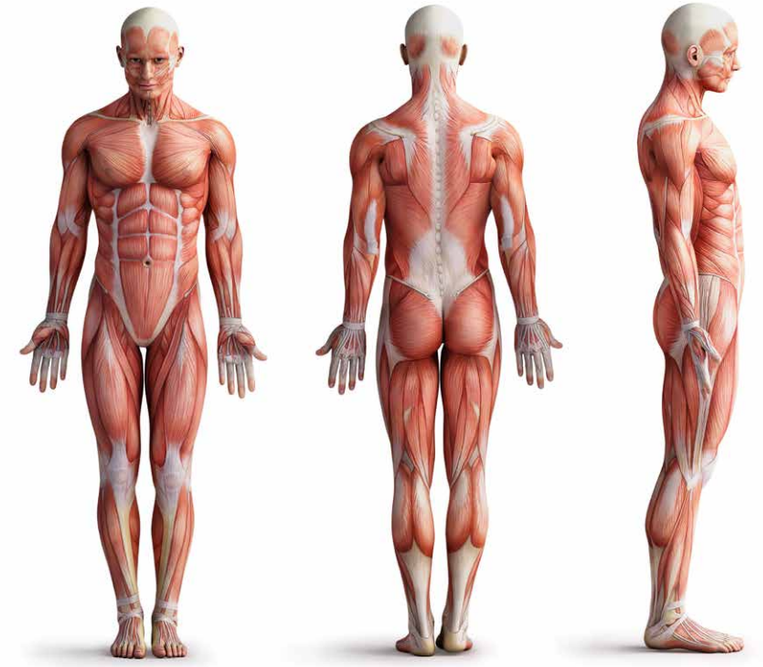
EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Para qué funciona?

El WP Gainer como su nombre lo indica es para ganar peso. La meta para la mayoría de las personas, es ganar peso en forma de masa muscular y no de grasa. Por lo que su consumo debe de ir acompañado del ejercicio adecuado para promover el anabolismo.

Sirve para complementar la dieta de los deportistas asegurando sus requerimientos diarios energéticos, proteicos y de carbohidratos.



Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Para quién es?

- Para todos aquellos que deseen ganar peso. Debe de ir aunado a una dieta correcta y el ejercicio adecuado para que la ganancia de peso sea de masa muscular.
- Para body builders y quienes hacen pesas, para quienes deseen aumentar masa muscular así como personas que tengan entrenamientos con muy elevados requerimientos energéticos como por ejemplo iron man o deportistas de alto rendimiento.
- Para personas con un metabolismo acelerado que les cuesta ganar peso en forma de masa muscular a pesar de realizar entrenamiento de pesas en el gimnasio.
- Para quienes viajan a competir o tienen múltiples entrenamientos y quieran complementar su dieta con algo que les sea práctico, fácil de transportar y de digerir o incluso para suplir alguna comida.

Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Cuánto debo consumir?

Uso: Diluir el contenido de dos scoops (182 g) en 350 - 500 ml de agua.



= 182 g

Una cucharada medidora contiene 91 g.

¿Cuándo tomarlo? y ¿Cómo tomarlo?

Su consumo lo más inmediato posible después de haber terminado el entrenamiento ayuda a mantener, reparar y/o construir masa muscular según las necesidades del deportista.

También podría ser tomado como sustituto de una comida en cualquier momento del día, según las recomendaciones nutricionales personales bajo la recomendación de un nutriólogo.

Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



Ventajas

- El WP Gainer contiene un alto aporte calórico para lograr la ganancia de peso.
- Con un aporte ideal de proteína y carbohidratos para lograr mayor masa muscular.
- Con un bajo contenido de grasa a base de ácidos grasos de cadena media.
- Contiene todos los aminoácidos y colorantes y saborizantes naturales a base de jugo de frutas y/o verduras.
- Contiene 1.82 g de creatina como parte de la dosis diaria ideal para el aumento o mantenimiento de masa muscular.

Contraindicaciones

- Debido a que es sólo se compone de macronutrimentos y una pequeña porción de creatina, su consumo es seguro y la única contraindicación es para personas que tengan que limitar su aporte proteico o por motivos de alguna patología o restricción médica.
- Este producto no es un medicamento.
- Este producto es responsabilidad de quien lo consume y de quien lo recomienda.

Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

Presentación y sabores

Bote de 3,200 g.

3 sabores:
- Chocolate
- Frapuccino
- Plátano



Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Tabla Nutrimental
CHOCOLATE



Información Nutrimental

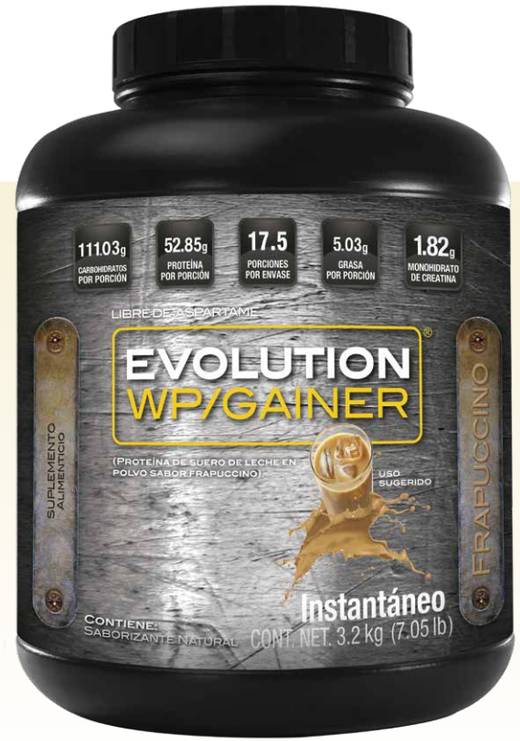
Tamaño de la porción: 182 g
Porciones por envase: 17.6

Cantidad	por porción	por 100 g
Contenido Energético:	2869 kJ (676.7kcal)	1577 kJ (372 kcal)
Proteína (g)	52.15	28.7
Grasas (lípidos)(g)	6.16	3.38
De las cuales:		
Grasas saturadas (g)	4.08	2.24
Grasas monoinsaturadas (g)	1.34	0.74
Grasas poliinsaturadas (g)	0.07	0.04
Ácidos Grasos Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	79.71	44
Carbohidratos totales (g)	109.68	60.26
De los cuales:		
Azúcares (g)	4.54	2.50
Fibra dietética (g)	6.50	3.57
Sodio (mg)	1091.39	599.66
Calcio (mg)	319.59	175.6
Fósforo (mg)	252.12	138.5
Hierro (mg)	2.09	1.15
Magnesio (mg)	55	30.25
Potasio (mg)	328.45	180.47
Monohidrato de Creatina (g)	1.82	1

Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Tabla Nutrimental
FRAPUCCINO



Información Nutrimental

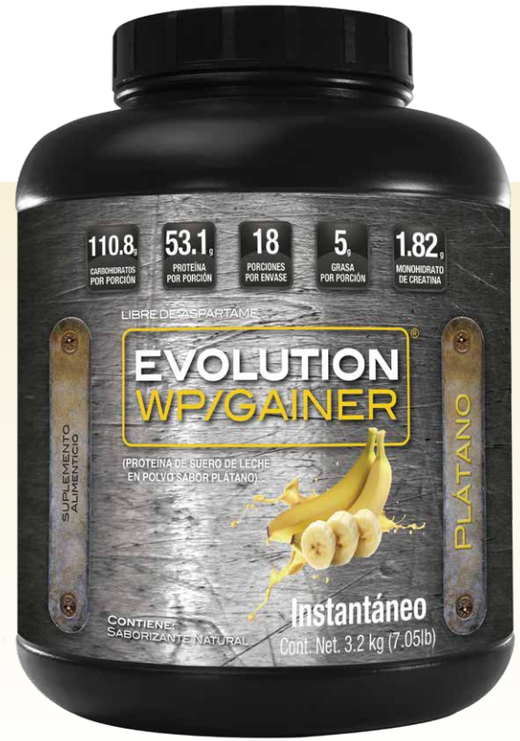
Tamaño de la porción: 182 g
Porciones por envase: 17.5

Cantidad	por porción	por 100 g
Contenido Energético:	2972 kJ (700.8 kcal)	1632 kJ (385 kcal)
Proteína (g)	52.85	29
Grasas (lípidos) (g)	5.03	2.76
De las cuales:		
Grasas saturadas (g)	3.19	1.75
Grasas monoinsaturadas (g)	1.02	0.55
Grasas poliinsaturadas (g)	0.11	0.06
Ácidos Grasos Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	78.62	43
Carbohidratos (hidratos de carbono) (g)	111.03	61.01
De los cuales:		
Azúcares (g)	4.50	2.47
Fibra dietética (g)	5.06	2.78
Sodio (mg)	471.43	259.03
Calcio (mg)	320.32	176
Fósforo (mg)	208.24	114.42
Hierro (mg)	1.03	0.56
Magnesio (mg)	36	19.62
Potasio (mg)	546.37	300.21
Monohidrato de Creatina (g)	1.82	1

Evolution WP/Gainer

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Tabla Nutrimental
PLÁTANO



Información Nutrimental

Tamaño de la porción: 182 g
Porciones por envase: 18

Cantidad	por porción	por 100 g
Contenido Energético:	2869 KJ (677 kcal)	100 g 1577 KJ (372 kcal)
Proteína (g)	53.06	29.2
Grasas (lípidos)(g)	5.01	2.75
De las cuales:		
Grasas saturadas (g)	3.20	1.76
Grasas monoinsaturadas (g)	1.02	0.56
Grasas poliinsaturadas (g)	0.06	0.03
Ácidos Grasos Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	79.71	44
Carbohidratos (hidratos de carbono)(g)	110.78	60.87
De los cuales:		
Azúcares (g)	4.74	2.61
Fibra dietética (g)	5.06	2.78
Sodio (mg)	600.16	329.76
Calcio (mg)	306.26	168.27
Fósforo (mg)	175.15	96.24
Hierro (mg)	0.55	0.30
Magnesio (mg)	0	0
Potasio (mg)	160.35	88.11
Monohidrato de Creatina (g)	1.82	1

Evolution WP/Gainer



EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

Bibliografía

Kerksick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D. et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr 15, 38 (2018). https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y

Hawley JA, Leckey JJ. Carbohydrate dependence during prolonged, intense endurance exercise. Sports Med. 2015;45(Suppl 1):S5–12.

Jentjens R, Jeukendrup A. Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. Sports Med. 2003;33(2):117–44.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.
ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTA A UN ESPECIALISTA DE LA SALUD.