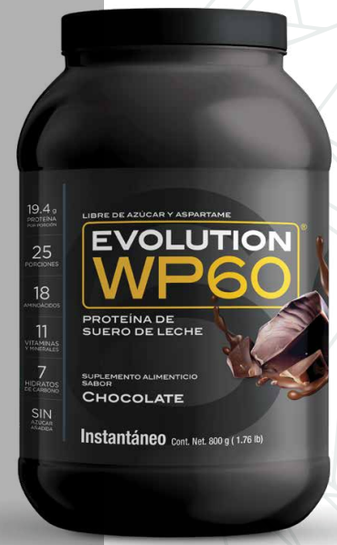
EVOLUTION®
NUTRACEUTICAL COMPANY

Ficha Técnica

# Evolution
# WP60

# Evolution WP60

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®




## Highlights

**18 a 19.4 g** de proteína por porción

**Sin azúcar** añadida

**3 sabores** diferentes



Proteína **ultrafiltrada y concentrada**

**18 Aminoácidos**
**11** Vitaminas y Minerales

**100% soluble**

# Evolution WP60

EVOLUTION
NUTRACEUTICAL COMPANY®




## ¿Qué es?

El suero de leche es una proteína proveniente de la leche obtenida de procesos físicos y puros. Evolution WP60 contiene proteína concentrada y proteína ultrafiltada de suero de leche. Es una proteína completa que contiene todos los aminoácidos, tanto los esenciales como los no esenciales.

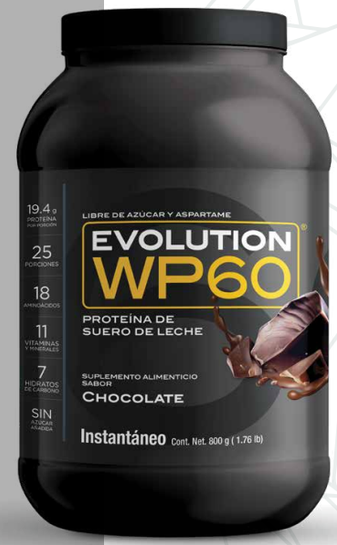
## ¿Para qué funciona?

Para complementar la alimentación tanto de los deportistas como de personas que requieran equilibrar su dieta asegurando sus mayores requerimientos proteicos diarios.

El tomar proteína de suero de leche como complemento de la dieta en los momentos y cantidades adecuadas, junto con un entrenamiento físico correcto puede ayudar a mantener, reparar y/o construir masa muscular, según las necesidades de los deportistas o personas que la requieran.

# Evolution WP60

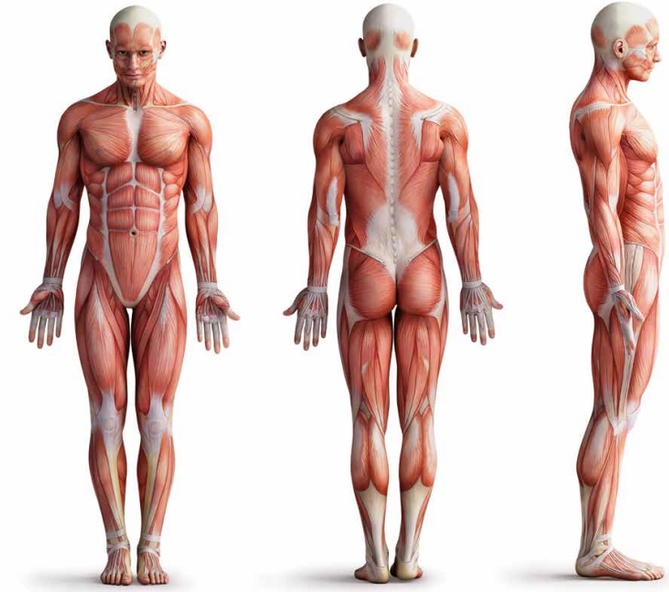
EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®




Se sabe que las proteínas de rápida digestión, como el suero de leche, con una elevada proporción de aminoácidos esenciales y un aporte de leucina adecuado, son más efectivas en promover dicha síntesis de proteína muscular.

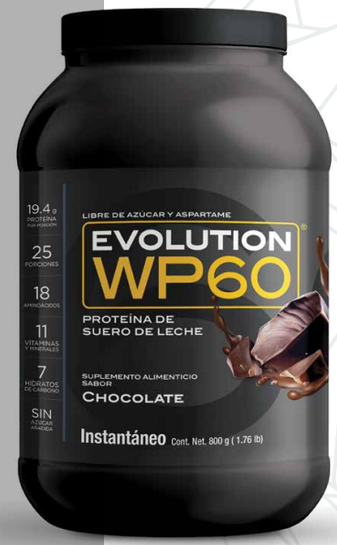
El cubrir los requerimientos proteicos también se vuelve muy importante no sólo durante el crecimiento y desarrollo si no que conforme avanza la edad. Esto se debe a la pérdida natural progresiva de la masa muscular llamada sarcopenia que comienza a partir de los 35 a 40 años de edad y se intensifica aún más después de los 60 años por lo que el suero de leche puede ayudar a que las personas logren un adecuado consumo proteico aunado a una dieta equilibrada para lograr cubrir los requerimientos correctos según las características personales.

La ingesta proteica aunada al ejercicio estimula la síntesis de proteína muscular.



# Evolution WP60

EVOLUTION
NUTRACEUTICAL COMPANY®




## ¿Para quién es?

Para cualquier persona que desee cubrir su requerimiento proteico diario especialmente deportistas de alto rendimiento o quienes realicen ejercicio de manera constante con elevada intensidad y duración que quieran complementar su requerimiento proteico o para personas que requieran una colación saludable entre comidas.

Para personas que quieran cubrir sus requerimientos de proteína diarios de manera práctica para llevar una dieta equilibrada que evite que las pérdidas naturales del proceso de la sarcopenia.

## ¿Cuánto debo consumir?

(Jager R y Cols 2017) recomiendan dosis desde 20 hasta 40 gramos de proteína por porción por comida según el tipo de deporte y las características de la persona. Se sugiere lograr 3 o 4 comidas al día con alimentos ricos en proteína,  por lo que con ayuda del suero de leche como complemento en alguna de las comidas, será más fácil lograr este objetivo.

Evolution WP60

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY




## ¿Cuándo tomarlo?

Se puede tomar en cualquiera de las comidas o entre las mismas como colación como parte de la recomendación total de proteína de cada persona. Sin embargo, en el deporte se recomienda mucho consumir suero de leche después de un entrenamiento. Esto se debe a que a pesar de que el momento óptimo para la ingesta de suero de leche parece ser un tema de tolerancia individual, aunado a que el efecto anabólico o de construcción de tejido muscular post ejercicio es de larga duración, (al menos 24 horas), muy probablemente este efecto disminuye conforme aumente el tiempo después del ejercicio.

Es por ello que el consumo de WP60, que aporta en promedio 18 gramos de proteína y 7 gramos de hidratos de carbono por porción se recomienda después del entrenamiento para la recuperación post ejercicio.

El consumo adecuado de proteína en la dieta es muy importante en el deporte por lo que el suero de leche ayuda a lograr los requerimientos adecuados de manera práctica con calidad y cantidad de aminoácidos para mantener, reparar y/o construir masa muscular según las necesidades de los distintos deportistas ya sean aeróbicos o anaeróbicos y especialmente en personas que realicen entrenamientos con elevados volúmenes.

# Evolution WP60

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®




## Ventajas

- Contiene colorantes y saborizantes naturales a base de jugo de frutas y/o verduras. El de chocolate contiene cocoa natural.
- Altamente soluble.
- Fácil y rápido de preparar.
- Con todos los aminoácidos esenciales y no esenciales.
- Enriquecido con vitaminas y minerales.
- Se puede preparar en forma de bebida con agua o con leche o sustitutos de leche al gusto o como frappé con hielo o con yoghurt o en licuados con fruta.

## Contraindicaciones

- Contraindicado para personas con enfermedades renales y/o hepáticas al menos que el médico lo recomiende. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo use.
- No se recomienda su consumo en el embarazo ni lactancia ni a menores de 18 años al menos que el médico lo recomiende.
- Se recomienda confirmar la tolerancia personal si se consume antes del entrenamiento y siempre probarlo en etapa de entrenamiento y nunca probarlo en etapa de competencia.

Evolution WP60

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

## Presentaciones y sabores

Bote de 800 g sabor fresa, vainilla y chocolate.



Evolution WP60

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

## Tabla Nutrimental
## CHOCOLATE




# Información Nutrimental

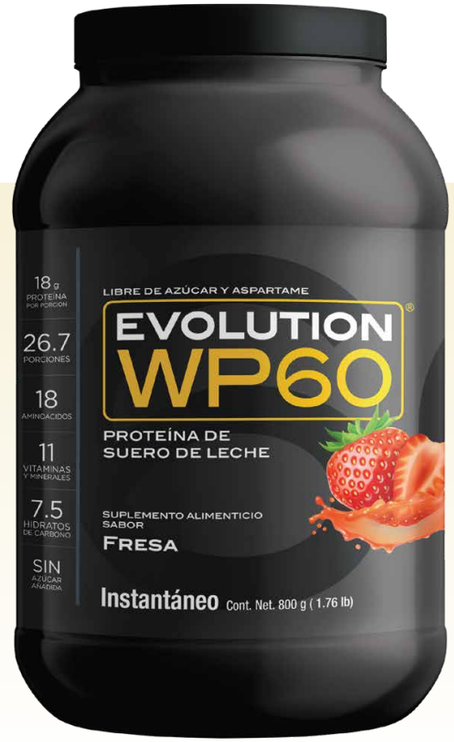
Tamaño de la porción: 32 g
Porciones por envase: 25

| Cantidad | por porción | por 100 g |
|---|---|---|
| Contenido Energético | 482 kJ (114 kcal) | 1505 kJ (355 kcal) |
| Proteína (g) | 19.4 | 61 |
| Grasas (lípidos) (g) | 0.8 | 2.6 |
| De las cuales: | | |
| Grasas saturadas (g) | 0 | 1 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 0 | 1 |
| Grasas poliinsaturadas (g) | 0 | 0 |
| Ácidos Grasos Trans (g) | 0 | 0 |
| Colesterol (mg) | 21 | 66 |
| Carbohidratos (hidratos de carbono) (g) | 7 | 22.5 |
| De los cuales: | | |
| Azúcares (g) | 6 | 20 |
| Fibra dietética (g) | 0.4 | 1.3 |
| Sodio (mg) | 723 | 2259 |
| Calcio (mg) | 153 | 478 |
| Fósforo (mg) | 135 | 421 |
| Potasio (mg) | 243 | 758 |
| **Vitaminas** | | |
| Vitamina A (µg) | 575 | 1797.6 |
| Vitamina E (mg) | 8.9 | 27.8 |
| Vitamina C (mg) | 32.6 | 102 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.4 | 1.2 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | 1.6 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.2 | 3.6 |
| Vitamina D (µg) | 3.0 | 9.5 |

Evolution WP60

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

## Tabla Nutrimental
## FRESA




# Información Nutrimental

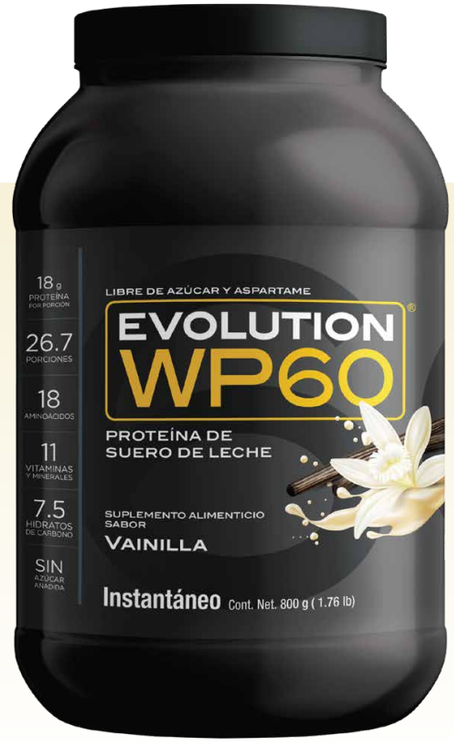
Tamaño de la porción: 30 g
Porciones por envase: 26.7

| Cantidad | por porción | por 100 g |
|---|---|---|
| Contenido Energético | 463 kJ (109 kcal) | 1544 kJ (364 kcal) |
| Proteína (g) | 18 | 61 |
| Grasas (lípidos) (g) | 0.7 | 2 |
| De las cuales: | | |
| Grasas saturadas (g) | 0 | 1 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 0 | 0.5 |
| Grasas poliinsaturadas (g) | 0 | 0 |
| Ácidos Grasos Trans (g) | 0 | 0 |
| Colesterol (mg) | 22 | 73 |
| Carbohidratos (hidratos de carbono) (g) | 7.5 | 25 |
| De los cuales: | | |
| Azúcares (g) | 7.5 | 25 |
| Fibra dietética (g) | 0 | 0 |
| Sodio (mg) | 338 | 1127 |
| Calcio (mg) | 153 | 551 |
| Fósforo (mg) | 130 | 434 |
| Potasio (mg) | 256 | 852 |
| **Vitaminas** | | |
| Vitamina A (µg) | 574 | 1795 |
| Vitamina E (mg) | 8.9 | 27.8 |
| Vitamina C (mg) | 32.6 | 102 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.4 | 1.3 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | 1.6 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.2 | 3.6 |
| Vitamina D (µg) | 3.0 | 9.5 |

Evolution WP60

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

## Tabla Nutrimental
## VAINILLA




# Información Nutrimental

Tamaño de la porción: 30 g
Porciones por envase: 26.7

| Cantidad | por porción | por 100 g |
|---|---|---|
| Contenido Energético | 463 kJ (109 kcal) | 1544 kJ (364 kcal) |
| Proteína (g) | 18 | 61 |
| Grasas (lípidos) (g) | 0.7 | 2 |
| De las cuales: | | |
| Grasas saturadas (g) | 0 | 1 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 0 | 0.5 |
| Grasas poliinsaturadas (g) | 0 | 0 |
| Ácidos Grasos Trans (g) | 0 | 0 |
| Colesterol (mg) | 22 | 73 |
| Carbohidratos (hidratos de carbono) (g) | 7.5 | 25 |
| De los cuales: | | |
| Azúcares (g) | 7.5 | 25 |
| Fibra dietética (g) | 0 | 0 |
| Sodio (mg) | 338 | 1127 |
| Calcio (mg) | 153 | 551 |
| Fósforo (mg) | 130 | 434 |
| Potasio (mg) | 256 | 852 |
| **Vitaminas** | | |
| Vitamina A (µg) | 574 | 1795 |
| Vitamina E (mg) | 8.9 | 27.8 |
| Vitamina C (mg) | 32.6 | 102 |
| Vitamina B2 (mg) | 0.4 | 1.3 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.5 | 1.6 |
| Vitamina B12 (µg) | 1.2 | 3.6 |
| Vitamina D (µg) | 3.0 | 9.5 |

Evolution WP60




EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

## Bibliografía


Jäger, R., Kerksick, C.M., Campbell, B.I. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14, 20 (2017). https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8

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

Staples AW, Burd NA, West DW, Currie KD, Atherton PJ, Moore DR, Rennie MJ, Macdonald MJ, Baker SK, Phillips SM. Carbohydrate does not augment exercise-induced protein accretion versus protein alone. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7):1154–61.

Stokes T, Hector AJ, Morton RW, Mcglory C, Phillips SM. Recent perspectives regarding the role of dietary protein for the promotion of muscle hypertrophy with resistance exercise training. Nutrients. 2018;10 (2).



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.