

# INGREDIENTES

## KROMASOL

ACAÍ · ACEROLA · ÁCIDO FÓLICO · Ácido Hialurónico · ALOE VERA (pulpa de Sábila) · ARÁNDANO · ASTAXANTINA · CAFÉÍNA · CALCIO · CIRUELA · COBRE · COENZIMA Q10 · COLÁGENO HIDROLIZADO · CONDROITINA · CREATINA · CROMO · FIBRA DE AVENA · FIBRA DE MAÍZ · FIBRA DE MANZANA · FIBRA DE SOYA · FRUCTOOLIGOSACÁRIDOS · GARCINIA CAMBOGIA · GLICINA · GLUCOSAMINA · GLUCURONOLACTONA · GOJI · GRANADA · GUARANÁ · GUAYABA (HOJAS) · HIERRO · INOSITOL · INULINA DE AGAVE · JAMAICA, (ANTOCIANINAS) · L-ARGININA · L-CARNITINA · L-CITRULINA · L-FENILALANINA · L-LISINA · L-METIONINA · L-TIROSINA · L-VALINA · LECITINA DE SOYA · MAGNESIO · MANGANESO · MANGOSTÁN · NONI (JUGO) · OLIGOFRUCTOSA · POTASIO · PROTEÍNA AISLADA DE SOYA · PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE · RESVERATROL · SALVADO DE TRIGO · SCHISANDRA · SELENIO · SHIITAKE · TAURINA · TÉ VERDE · UVA (PULPA) · UVA (SEMILLA) · VITAMINA A (Retinol) · VITAMINA B1 (Tiamina) · VITAMINA B12 (Cianocobalamina) · VITAMINA B2 (Riboflavina) · VITAMINA B3 (Niacina) · VITAMINA B5 (Ácido Pantoténico) · VITAMINA B6 (Piridoxina) · VITAMINA B7 (Biotina) · VITAMINA C (Ácido ascórbico) · VITAMINA D2 (Ergocalciferol) · VITAMINA E (Alfa-tocoferol) · ZINC



# A

## ACAÍ



Es una fruta originaria del norte de Brasil. Produce actividades antiinflamatorias, antioxidantes y quimiopreventivas potenciales. Contiene altas cantidades de vitaminas, minerales y ácidos grasos, y es rica en fitonutrientes como antocianinas y flavonas que protegen de especies reactivas de oxígeno.

Se encuentra en:



ACAÍ

## ACEROLA



Tiene antioxidantes importantes que frenan la destrucción de las membranas celulares. Ayuda a formar colágeno en los huesos, cartílagos, dientes, la piel y los vasos sanguíneos.



ACEROLA

## ÁCIDO HIALURÓNICO



El hialuronano parece jugar un papel importante durante el desarrollo y la diferenciación y tiene otras actividades de regulación celular. Ha sido reconocido en la medicina clínica como un dispositivo en cirugía oftálmica a través de sus propiedades protectoras y reológicas del tejido. Es prometedor en el diagnóstico de enfermedades hepáticas y diversas afecciones inflamatorias, por ejemplo, la artritis reumatoide.

## ÁCIDO FÓLICO



Es un tipo de vitamina B. Ayuda en el trabajo celular y en el crecimiento de los tejidos. Junto con la vitamina B12 y la vitamina C ayuda al cuerpo a descomponer, utilizar y crear nuevas proteínas. Ayuda a formar glóbulos rojos y a producir ADN, el pilar fundamental del cuerpo humano, que transporta información genética.



AGUACATE

## ALOE VERA (pulpa de Sábila)



Actualmente se le atribuye muchas propiedades como emoliente, cicatrizante, coagulante, hidratante, antialérgico, desinfectante, antiinflamatorio, astringente, colerético y reguladora de la digestión, y muchas propiedades más.



SÁBILA

## ARÁNDANO



Los nutrientes del arándano protegen las paredes de los vasos sanguíneos. Tiene vitamina P que ayuda al sistema circulatorio. Rico también en hierro y manganeso, así como en ácidos orgánicos, taninos, pectina, entre otros.



ARÁNDANO

## ASTAXANTINA



Es la sustancia que genera el color naranja-rosáceo de algunos animales como el salmón, la trucha, la langosta, los camarones y el cangrejo. Los estudios indican que es capaz de atravesar las membranas de las células, de concentrarse en el tejido muscular, actuar como antioxidante superpotente eliminando rápidamente los radicales libres y neutralizando el oxígeno singlete.



CAMARONES

# C

## CAFEÍNA



Estimula el sistema nervioso central, lo que aumenta el estado de alerta. En la mayoría de las personas, la cafeína produce un aumento temporal de la energía y una mejora del estado de ánimo.



TÉ VERDE

## CALCIO



Es un mineral que necesita el organismo para ayudar a que los músculos y los vasos sanguíneos se contraigan y se relajen, también para secretar hormonas y enzimas y enviar mensajes a través del sistema nervioso.



LECHE

## COBRE



Trabaja con el hierro para ayudarle al cuerpo a la formación de los glóbulos rojos. También ayuda a mantener saludables los vasos sanguíneos, los nervios, el sistema inmunitario y los huesos.

## CIRUELA



Es un alimento recomendable en casos de estreñimiento, ya que tiene efecto laxante suave. Este efecto es debido a la composición de la fibra soluble e insoluble; pero sobre todo, es debido a su alto contenido en sorbitol y en compuestos derivados de la hidroxifenilixantina, sustancia que estimula suavemente los movimientos peristálticos.



CIRUELA

## COENZIMA Q10



Es un compuesto que el cuerpo elabora de modo natural. El cuerpo la usa para el crecimiento celular y para proteger las células del daño. Es uno de los antioxidantes más importantes, ya que evita las modificaciones oxidativas de las proteínas, los lípidos y el ADN.

## COLÁGENO HIDROLIZADO



Los estudios científicos demuestran que es un suplemento adecuado para tomar a largo plazo, indicado para prevenir y tratar enfermedades crónicas degenerativas (artrosis y osteoporosis), así como para prevenir y atenuar el envejecimiento dérmico.

## CONDROITINA



El sulfato de condroitina es una sustancia química que normalmente se encuentra en el cartílago alrededor de las articulaciones. A menudo se ingiere para tratar las enfermedades del corazón, la debilidad ósea (osteoporosis), el reflujo ácido, el colesterol alto, el dolor muscular después del ejercicio físico, entre muchas otras afecciones.

## CROMO



Es importante en el metabolismo de las grasas y de los carbohidratos. Estimula la síntesis de los ácidos grasos y del colesterol, los cuales son importantes para la función cerebral y otros procesos corporales. También ayuda en la acción de la insulina y el metabolismo de la glucosa.



GERMEN DE TRIGO

## CREATINA



Está involucrada en la generación de la energía que necesitan los músculos para su funcionamiento.



CARNE

# F

## FIBRA DE AVENA



Al ser rica en fibra ayuda precisamente a reducir el colesterol, lo que se traduce en beneficios cardiosaludables tanto para el corazón como para las arterias.



AVENA

## FIBRA DE MAÍZ



Promueve el buen funcionamiento del sistema digestivo. Depura por medio de una acción laxante y limpia al organismo de aditivos, colorantes, residuos y toxinas.



MAÍZ

## FIBRA DE MANZANA



Su consumo diario tiene efectos positivos gracias a su rico contenido de pectina, la cual, ayuda a eliminar sustancias nocivas y toxinas en el cuerpo y a la absorción de los líquidos segregados por el hígado.



MANZANA

## FIBRA DE SOYA



Puede ser coadyuvante de diversos efectos benéficos en el organismo como en la reducción del estreñimiento, regulación en los niveles de colesterol en plasma, modulación del índice de absorción y metabolismo de la glucosa y existen indicios de que al disminuir el tiempo de tránsito confiere protección al intestino grueso.



SOYA

## FRUCTOOLIGOSACÁRIDOS



Los efectos saludables atribuidos a los fructooligosacáridos se asocian a su capacidad para modificar la composición de la microflora del colon, motivo por el cual se les denomina también prebióticos.



ESPÁRRAGOS

## G

### GARCINIA CAMBOGIA



Se dice que el ácido hidroxycítrico contenido en esta fruta reduce la cantidad de nuevas células adiposas que produce el organismo, disminuye el apetito y por lo tanto reduce la cantidad de alimento que consume la persona, y limita la cantidad de peso que puede aumentar.



GARCINIA CAMBOGIA

### GLICINA



Es un aminoácido no esencial que necesita del Cloro y el Sodio para su correcta absorción, y de la presencia de Serina para su fabricación. Mantiene un correcto funcionamiento de la cicatrización y propicia la producción de la hormona del crecimiento, entre otras funciones.



CEREALES INTEGRALES

### GLUCOSAMINA



Las investigaciones muestran que puede brindar cierto alivio del dolor en personas con artrosis. Podría también frenar el desgarramiento de las articulaciones y prevenir el empeoramiento de la condición si se toma durante varias semanas.

### GLUCURONOLACTONA



Glucuronolactona es un compuesto químico natural producido por el metabolismo de la Glucosa en el hígado humano. Es un importante componente estructural de casi todos los tejidos conectivos.



SALVIA

## GOJI



Entre sus sustancias nutritivas son de destacar:

- 18 aminoácidos, incluidos los 8 aminoácidos esenciales (el 13 % de su peso).
- Minerales. Rico en calcio, fósforo y potasio.
- Contiene magnesio, zinc, hierro, cobre, níquel, cromo, manganeso, cobalto, selenio, cadmio y germanio.
- Contiene antioxidantes Carotenoides (Betacarotenos, Ceaxantina, etc.).
- Vitaminas A, B1, B2, B6, C y E.
- También contiene beta-sitosterol, sustancia similar al colesterol, utilizada para el alivio de los síntomas derivados de la hiperplasia benigna de próstata, pero su elevación de niveles en sangre son indicación de sufrir sitosterolemia.
- Ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6.

Se encuentra en:



BAYA GOJI

## GRANADA



Es rica en antioxidantes y potasio, magnesio, hierro, manganeso, cobre, zinc y vitaminas B, C, E, tiene propiedades astringentes.



GRANADA

## GUARANÁ



Contiene aminoácidos estimulantes del sistema nervioso central, el corazón y los músculos como teofilina y teobromina, entre otros.



GUARANÁ

## GUAYABA (HOJAS)



Las hojas de guayaba contienen fitoquímicos naturales, incluyendo varios antioxidantes llamados carotenoides y antocianinas, y otros llamados flavonoides. Algunos de sus compuestos pueden tener actividad antibiótica natural que ayuda a matar los agentes patógenos. Inhibe varias enzimas diferentes que convierten los carbohidratos en el tracto digestivo en glucosa, lo que podría ralentizar su absorción en la sangre.



GUAYABA

# H

## HIERRO



El cuerpo humano necesita hierro para producir las proteínas hemoglobina y mioglobina que transportan el oxígeno. La hemoglobina se encuentra en los glóbulos rojos y la mioglobina en los músculos.

# I

## INOSITOL



Se encuentra prácticamente en todas las células del cuerpo pues es un componente esencial de los fosfolípidos que componen las membranas celulares.



CARNE

## INULINA DE AGAVE



Sirve de alimento para las bacterias benéficas de la flora intestinal, las cuales a su vez nos protegen de las infecciones y ayuda a la absorción de calcio.



AGAVE

# J

## JAMAICA, (ANTOCIANINAS)



Además de ser un colorante natural, tienen una actividad antioxidante, atrapan radicales libres, actúan como agentes quimio protectores, y muchos beneficios más.



JAMAICA



# L

## L-ARGININA



Es convertida en el cuerpo en una sustancia química llamada óxido nítrico. El óxido nítrico hace que los vasos sanguíneos se dilaten y así mejora el flujo sanguíneo. La L-Arginina además estimula la liberación de la hormona del crecimiento, de la insulina y de otras sustancias en el cuerpo.

Se encuentra en:



CACAO

## L-CARNITINA



Es un transportador que facilita que las grasas sean utilizadas correctamente como fuente energética. Sin la L-Carnitina los depósitos grasos no pueden oxidarse y, como consecuencia de ello, quedan almacenados en el torrente sanguíneo y en las células de nuestro organismo.



NUEZ

## L-CITRULINA



Tiene la capacidad de producir un relajamiento de los vasos capilares. Además, al convertirse, a través del metabolismo, en un aminoácido llamado arginina, produce efectos beneficiosos en el corazón, en el aparato circulatorio y beneficia el sistema inmunitario.



SANDÍA

## L-FENILALANINA



Es un aminoácido importante, ya que nuestro cerebro lo utiliza para producir noradrenalina que es una sustancia que transmite señales entre las células nerviosas, para promover el estado de alerta.



GARBANZO

## L-LISINA



Es un elemento necesario para la construcción de todas las proteínas del organismo. Desempeña un papel central en la absorción del calcio; en la construcción de las proteínas musculares; en la recuperación de las intervenciones quirúrgicas o de las lesiones deportivas, y en la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.

## L-METIONINA



Es un aminoácido esencial que destaca por su altísimo contenido en azufre, un mineral beneficioso para el buen mantenimiento de la piel, el pelo y las uñas, y cumple con una función primordial: es fundamental para sintetizar tanto taurina como cisteína.

## L-TIROSINA



El aminoácido tirosina está involucrado en el proceso de formación de estas hormonas necesarias para el organismo.

## L-VALINA



Es un aminoácido fundamental para nuestro organismo, al ser sobretodo indispensable tanto para la formación de tejidos, como para su cicatrización.

## LECITINA DE SOYA



Se recomienda consumir la lecitina mediante los brotes de soya que además de ser ricos en lecitina, contienen abundantes vitaminas y minerales como calcio, vitamina A, C y Vitaminas del complejo B, niacina, hierro, magnesio, etc.

Se encuentra en:



AMARANTO



BRÓCOLI



ALMENDRAS



SARDINA



YEMA DE HUEVO

# M

## MAGNESIO



Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario sano, mantiene constantes los latidos del corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes. También ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre y en la producción de energía y proteína.

## MANGANESO



Es un nutriente esencial que participa en muchos procesos químicos en el cuerpo, incluyendo el procesamiento del colesterol, de los carbohidratos y de las proteínas. También podría estar implicado en la formación de huesos.

## MANGOSTÁN



Destaca principalmente por su aporte de Xantonas que son unos fitonutrientes con una grandísima capacidad antioxidante que nos ayuda a combatir los radicales libres evitando el daño de las células. Esto la hace ideal contra el envejecimiento y cualquier proceso degenerativo. Favorece la regulación de la glucosa y disminuye la resistencia a la insulina. Contiene Quinonas y Fenoles que ayudan contra hongos, bacterias y virus.

Se encuentra en:



PLÁTANO



JENGIBRE



MANGOSTÁN

# N

## NONI (JUGO)



Es rico en proxeronina, que es una sustancia a la que se le atribuye la capacidad de regenerar las células así como a eliminar toxinas. Además actúa sinérgicamente con otros antioxidantes.



NONI

# O

## OLIGOFRUCTOSA



Es una forma de fibra dietética se encuentra en verduras y otras plantas. Es una forma de carbohidrato que no eleva el azúcar en la sangre. Promueve saciedad y ayuda a disminuir la ingesta de alimentos.



AJO

# P

## POTASIO



Es un mineral que el cuerpo necesita para funcionar normalmente. Ayuda a los nervios y músculos a comunicarse, permite que los nutrientes en las células fluyan y ayuda a expulsar los desechos de las células. Una dieta rica en potasio ayuda a contrarrestar algunos de los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial.



ZANAHORIA

## PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE



Ayuda a la actividad deportiva, especialmente con el objetivo de desarrollar la fuerza o aumentar la masa muscular, debido al papel principal que tienen las proteínas en el proceso de resíntesis muscular.



LECHE

## PROTEÍNA AISLADA DE SOYA



Es capaz de estimular el crecimiento muscular a una intensidad similar a la de la proteína a través de una elevación de la síntesis de proteínas en el músculo y señalización del crecimiento de células del músculo.



SOYA

# R

## RESVERATROL



Es una fitoalexina, es decir, una enzima producida por plantas como defensa contra el ataque de bacterias y hongos. Activa determinados genes reguladores presentes en diferentes organismos, los cuales los protegen de variadas enfermedades.



VINO

## RIBOSA



Tiene un rol importante en la biología. Los nucleótidos que componen el ARN están formados por azúcares ribosa. El ARN es un componente del ADN (ácido desoxirribonucleico) que constituye la estructura de los seres humanos.



CARNE Y LÁCTEOS

# S

## SALVADO DE TRIGO



Es un alimento sin colesterol y por lo tanto, su consumo ayuda a mantener bajo el colesterol, lo cual es beneficioso para nuestro sistema circulatorio y nuestro corazón.



TRIGO

## SCHISANDRA



Es una baya china que se utiliza para estimular la liberación de dopamina y ayuda al cuerpo a mantener niveles adecuados de este importante neurotransmisor. Contiene lignanos como la schizandrina, fitoesteroides, vitaminas C y E y aceite esencial.



SCHISANDRA

## SHIITAKE



Ha sido ampliamente utilizado por la medicina tradicional china para fortalecer el sistema inmunológico, también es una de las fuentes naturales de vitamina D reconocidas por veganos y kosher. Contiene minerales como el Hierro, Zinc y Magnesio. Este hongo suele doblar su tamaño durante la noche lo cual nos da idea de su gran riqueza en enzimas, entre ellas destaca el Superóxido Dismutasa que tiene un gran efecto antioxidante.



SHIITAKE

## SELENIO



Ayuda al cuerpo a producir proteínas especiales, llamadas enzimas antioxidantes. Estas enzimas juegan un papel en la prevención del daño celular.



LENTEJAS

T

## TAURINA



Es un aminoácido no esencial que nuestro organismo es capaz de sintetizar por sí solo, de forma que está presente en nuestro cuerpo al producirse a través de dos aminoácidos: cisteína y metionina. Es sumamente importante para nuestro organismo, ya que ayuda a fortalecer el músculo cardíaco.



LECHE MATERNA

## TÉ VERDE



Entre sus muchas actividades biológicas, los polifenoles predominantes en el té verde tienen propiedades antioxidantes. Ayuda a la digestión y acelera el metabolismo.



CAMELLIA SINENSIS

# U

## UVA (PULPA)



Es una de las partes más importantes de la uva, ya que ocupa la mayor parte del fruto. Es rica en azúcares, ácidos málico y tartárico, la pulpa es la encargada de aportarnos aromas en los vinos, proteínas, vitaminas, etc.

## UVA (SEMILLA)



El extracto de semilla de uva contiene una clase especial de bioflavonoides hidrosolubles llamados proantocianidinas. La actividad antioxidante de estos bioflavonoides específicos es 20 a 50 veces mayor que el betacaroteno o las vitaminas C y E a eliminar los radicales libres específicos.

Se encuentra en:



UVA

# V

## VITAMINA A (Retinol)



Ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanos.



CEREALES FORTIFICADOS

## VITAMINA B1 (Tiamina)



Es requerida por nuestros cuerpos para utilizar los carbohidratos en forma correcta.



HOJAS DE CILANTRO

## VITAMINA B12 (Cianocobalamina)



Al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo de proteínas. Ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.

### VITAMINA B6 (Piridoxina)



Es requerida para el funcionamiento apropiado de los azúcares, las grasas y las proteínas en el cuerpo. Es necesaria también para el crecimiento y desarrollo adecuado del cerebro, de los nervios, de la piel y de muchas otras partes del cuerpo.

### VITAMINA B2 (Riboflavina)



Trabaja con otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento del cuerpo y la producción de glóbulos rojos. También ayuda en la liberación de energía de las proteínas.



CARNES MAGRAS

### VITAMINA B3 (Niacina)



Es necesaria para el funcionamiento normal de las grasas y azúcares en el cuerpo y para la mantención de células sanas.

### VITAMINA B5 (Ácido Pantoténico)



El ácido pantoténico es importante para que nuestros cuerpos utilicen en forma correcta los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos y también para tener una piel sana.



AGUACATE

### VITAMINA B7 (Biotina)



Es una vitamina de gran importancia ya que interviene en el metabolismo de grasas, aminoácidos, hidratos y purinas. Se le conoce también como vitamina H o B8.



AVELLANAS

### VITAMINA C (Ácido ascórbico)



Es un antioxidante cuya función es bloquear parte del daño causado por los radicales libres, evitando la oxidación del cuerpo.



NARANJA



### VITAMINA D2 (Ergocalciferol)



Es una vitamina soluble en grasa, importante para muchos procesos bioquímicos incluyendo la absorción y metabolismo de calcio y fósforo.

### VITAMINA E (Alfa-tocoferol)



Estimula el sistema inmunitario a fin de que éste pueda combatir las bacterias y los virus que lo invaden. También ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y evitar la formación de coágulos de sangre.



FRUTOS SECOS

## Y,Z

### ZINC



Se encuentra en las células por todo el cuerpo. Es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos.



SEMILLAS DE CALABAZA