

andromeda

antara



SONIK



GUÍA DE PRODUCTOS

para distribuidores independientes



BO



CL



CO



EC



PE

supernova



LOTUS

NIMBUS



Mezcla en polvo a base de fibra de avena y fibra de manzana

Sabor a Manzana

Guía de Productos Kromasol 2019

KROMASOL

SUPLEMENTOS

CON MUCHA
ACTITUD



SU ESENCIA

Los Productos by Kromasol son suplementos alimenticios de diseño que están elaborados bajo **estrictos estándares de calidad** y aprovechando los avances de la tecnología.

El diseño de sus fórmulas está pensado de manera integral, por lo que **pueden ser consumidos por cualquier persona**: niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con algún padecimiento específico. Sugerimos siempre consultar a un médico. Consulta las recomendaciones de uso de acuerdo a tus necesidades.

La relación precio-calidad es conveniente, ya que el contenido vitamínico de nuestros Productos, puede ser el mismo que el que se encuentra en más de uno de las marcas más reconocidas del mercado.

Nuestros Productos **no son medicamentos alópatas** por lo que no sustituyen los tratamientos médicos.

SU CALIDAD

El equipo, instalaciones y sistemas de fabricación en los laboratorios donde son creados nuestros productos, van de acuerdo a las buenas prácticas de manufactura y cumpliendo con la **Norma 059 de la Secretaría de Salud en México**.

El proceso de elaboración de nuestros suplementos está certificado por la **NSF (National Sanitation Foundation)**, que de manera periódica y sin previo aviso lleva a cabo inspecciones y análisis de los productos para verificar que continúa cumpliendo con su calidad.

Los ingredientes incluidos en las tablas nutrimentales de nuestros productos están regulados de acuerdo a las normas vigentes de **COFEPRIS (Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios)** en México.



SUS INGREDIENTES

Todos los ingredientes que utilizamos para la elaboración de nuestros productos son de **primera calidad** y provenientes de Europa y Estados Unidos, así como ingredientes naturales de América Latina.

Algunos de los ingredientes de los suplementos by Kromasol, cuentan con sello **Kosher, Halal y USDA Organic**.

No contienen aspartame ni azúcar de mesa, por lo que pueden ser consumidos por personas sensibles a estos componentes.

Son bajos en calorías, por lo que fácilmente podrán ser parte de una dieta balanceada.

Contienen **ingredientes nutracéuticos**, es decir, que son de origen natural y que contienen propiedades biológicas activas y beneficiosas para la salud.

Las cantidades cuidadosamente medidas de vitaminas, minerales, aminoácidos y demás ingredientes naturales, **les permite ser combinados** con todo tipo de alimento o medicamento y pueden ser tomados diariamente.

La presentación en sobre de nuestros su-

SU PRESENTACIÓN

plementos en polvo, facilita que puedas llevar contigo la cantidad que necesitas.

Su presentación en polvo y líquido los hacen más sencillos de consumir. Son fáciles de disolver y pueden **mezclarse entre sí**.

Nuestras cajas han sido reconocidas con el premio al mejor empaque del año por la Asociación Mexicana de Empaque y Embalaje en 2014, 2015, 2016, 2017 y 2018.

¡Los sabores de nuestros suplementos son sensacionales! Hemos elegido las frutas más deliciosas para que disfrutes de una rica bebida mientras te beneficias: mandarina, mango, guayaba, entre otras. Todo esto aprovechando el mejor vehículo para transportar los nutrientes a tu cuerpo: el agua que consumes todos los días.

KROMASOL en el Mundo



BOLIVIA



CHILE



COLOMBIA



COSTA RICA



ESTADOS UNIDOS Y PUERTO RICO



ECUADOR



GUATEMALA



HONDURAS



PERÚ



MÉXICO



ÍNDICE

PÁGINA 06	kosmos by KROMASOL
PÁGINA 08	ksms by KROMASOL
PÁGINA 10	SONIK by KROMASOL
PÁGINA 12	kosmos R E D
PÁGINA 14	supernova by KROMASOL
PÁGINA 16	vesta by KROMASOL
PÁGINA 18	nox by KROMASOL
PÁGINA 20	antara by KROMASOL
PÁGINA 22	andromeda by KROMASOL
PÁGINA 24	LOTUS by KROMASOL
	NIMBUS by KROMASOL
	kosmos JUNIOR
	INGREDIENTES

PRODUCTOS

UN EFICAZ ANTIOXIDANTE



KOSMOS contiene ingredientes que ayudan a controlar la oxidación de tu cuerpo, algunos de ellos previenen el envejecimiento prematuro y ciertas enfermedades. Es un suplemento integral que puedes incluir en tu rutina diaria. Contiene extractos de las frutas con el mayor poder antioxidante conocido hasta ahora como el arándano, granada y la semilla de uva, entre otros.

Junto con una dieta y ciclos de descanso saludables, KOSMOS te ayuda a complementar la cantidad de minerales que necesitas para mantener algunas funciones vitales de tu organismo y que puedas obtener la energía óptima de los alimentos que consumes.

INGREDIENTES ESTRELLA

NONI
+
ACAI
+
RESVERATROL

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 1 sobre (10 g)

Por porción

Contenido energético 150 kJ (35 kcal)

Proteínas 0,1 g

Grasas (Lípidos) 0 g

Carbohidratos 8,7 g

(Hidratos de carbono) 8,7 g

de los cuales:

Azúcares 6 g

Fibra dietética 0,8 g

Sodio 10 mg

Vitamina C (Ácido ascórbico) 50 mg

Vitamina E (dl alfa-tocoferol) 20 mg

Vitamina B3 (Niacina) 5 mg

Pantotenato de calcio

(Ácido pantoténico) 4,6 mg

Vitamina B1 (Tiamina) 500 mcg

Vitamina B6 (Piridoxina) 500 mcg

Vitamina B2 (Riboflavina) 400 mcg

Ácido fólico 100 mcg

Biotina 50 mcg

Vitamina A (Retinol) 18,7 mcg

Vitamina B12 (Cianocobalamina) 4 mcg

Vitamina D2 (Ergocalciferol) 1,7 mcg

Calcio 20 mg

Magnesio 10 mg

Manganoso 1,5 mg

Cobre 500 mcg

Hierro 440 mcg

Selenio 32 mcg

Cromo 10 mcg

Jugo Noni (*Morinda citrifolia L.*) 310 mg

Mangostino (*Garcinia mangostana L.*) 120 mg

Semilla de uva (*Vitis vinifera L.*) 60 mg

Granada (*Punica granatum L.*) 50 mg

Schisandra (*Schisandra chinensis*) 50 mg

Resveratrol 40 mg

Acaí (*Euterpe oleracea*) 30 mg

Acerola (*Malpighia glabra L.*) 25 mg

Arándano (*Vaccinium myrtillus L.*) 25 mg

CARACTERÍSTICAS



POLVO



para reconstituir



SABOR

Frutos rojos

PRESENTACIONES



Caja con
36 sobres de 10 g c/u



Caja con
120 sobres de 10 g c/u

INSTRUCCIONES DE CONSUMO



Vierta el contenido de un sobre

(10 g) en un vaso (180 ml)

de agua fría o caliente.

Agite hasta disolver y beba.

Consérvese en un lugar fresco y seco.

LA PASIÓN ES AZUL



SONIK está diseñado especialmente para incrementar la energía en cualquier actividad física intensa. Está compuesto por Creatina cuya principal función es optimizar el funcionamiento de los músculos y tener una potencia sin límites.

INGREDIENTES ESTRELLA

L-CITRULINA



L-ARGININA



CREATINA

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 1 sobre (10 g)

Por porción

Contenido energético 153,23 kJ (36 kcal)

Proteínas	1,97 g
Grasas (Lípidos)	0,02 g
Grasas saturadas	0,00 g
Carbohidratos	
(Hidratos de carbono)	7,00 g
de los cuales:	
Azúcares	3,90 g
Fibra Dietética	0,16 g
Sodio	7,50 mg

Vitamina B1 (Tiamina)	1,4 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	1,6 mg
Vitamina B3 (Niacina)	2,5 mg
Taurina	300 mg
Creatina	263,8 mg
L-Arginina	206,7 mg
L-Citrulina	200 mg
L-Valina	200 mg
Inulina de Agave	200 mg
L-Lisina	160 mg
L-Carnitina	145,3 mg
L-Tirosina	100 mg
L-Metionina	75 mg

CARACTERÍSTICAS



POLVO

para preparar bebida



SABOR

Mora azul



PRESENTACIONES

Caja con
32 sobres de 10 g c/u



Caja con
10 sobres de 10 g c/u

INSTRUCCIONES DE CONSUMO



Vierta el contenido de un sobre (10 g) en un vaso (240 ml) de agua fría.
Agite hasta disolver y beba.

Consérvese en un lugar fresco y no abra sino hasta consumir.

kosmos

R E D

40 + RED = 25



BO



EC



PE

**COLÁGENO • GLUCOSAMINA • CONDROITINA
ZINC • COENZIMA Q10 • ÁCIDO HIALURÓNICO**

CARACTERÍSTICAS



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 1 sobre (10 g)

Contenido energético	36,21 kcal
Grasas (Lípidos)	0,09 g
Carbohidratos (Hidratos de Carbono)	5,62 g
Azúcares	3,14 g
Fibra dietética	0,43 g
Proteínas	3,23 g
Sodio	13,29 mg
Zinc	10,45 mg
Colágeno hidrolizado	3000,00 mg
Sulfato de Glucosamina	241,20 mg
Sulfato de Condroitina	121,44 mg
Ubidecarenona (Coenzima Q10)	10,00 mg
Ácido Hialurónico	5,00 mg



POLVO

para reconstituir



SABOR

Ponche de frutas



PRESENTACIONES

Caja con

24 sobres de 10 g c/u

INSTRUCCIONES
DE CONSUMO

Los ingredientes de KOSMOS RED te harán vivir tus nuevos 20, su exclusiva fórmula te ayuda controlar y retrasar el proceso de oxidación y la falta de movimiento que sufre tu cuerpo con el paso del tiempo, es un suplemento alimenticio que puedes incluir en tu rutina nutrimental diaria y nunca más entender de años.



Vierta el contenido de un sobre (10 g) en un vaso (200 ml) de agua fría o caliente. Agite hasta disolver y beba.

Consérvese en un lugar fresco y seco.

EL PRODUCTO NÚMERO UNO EN VENTAS by KROMASOL



SUPERNOVA ayuda a tu cuerpo a obtener la energía de los alimentos que consumes porque contiene Vitaminas B y aminoácidos. Contribuye a complementar la cantidad de minerales que necesitas para mantener algunas funciones vitales de tu organismo, así como para tener huesos fuertes y buena producción de glóbulos rojos en la sangre.

Si haces ejercicio con regularidad, te mantienes bien hidratado y consumes alimentos sanos, **SUPERNOVA** te ayudará a maximizar tu rendimiento físico.

INGREDIENTES ESTRELLA

VITAMINAS
+
MINERALES
+
AMINOÁCIDOS

CARACTERÍSTICAS



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 1 sobre (10 g)

Por porción

Contenido energético 155 kJ (37 kcal)

Proteínas 0,5 g

Grasas (Lípidos) 0,1 g

Carbohidratos (Hidratos de carbono) 8,5 g
de los cuales:

Azúcares 2,2 g

Fibra dietética 0,2 g

Sodio 1,2 mg

Vitamina B3 (Nicotinamida) 19 mg

Pantoteno de calcio (Ácido pantoténico) 4 mg

Vitamina B6 (Piridoxina) 2 mg

Vitamina B2 (Riboflavina) 1,7 mg

Vitamina B1 (Tiamina) 1,5 mg

Vitamina B12 (Cianocobalamina) 2 mcg

Zinc 3 mg

Taurina 202 mg

Glicina 200 mg

Inulina 200 mg

L-Fenilalanina 185,2 mg

POLVO



para preparar bebida



SABOR

Cereza

PRESENTACIONES



Caja con
36 sobres de 10 g c/u



Caja con
120 sobres de 10 g c/u

INSTRUCCIONES DE CONSUMO



Vierta el contenido de un sobre (10 g) en un vaso (325 ml) de agua.

Agite hasta disolver y beba.

Consérvese en un lugar fresco y seco.

TODOS LOS BENEFICIOS DEL ALOE VERA



ESTA contiene concentrado de Aloe Vera, minerales y es rico en Vitamina C por lo que es el mejor aliado para tu salud intestinal, sus ingredientes actúan como desinflamatorios y te ayudan a mejorar tu actividad estomacal. Contiene Astaxantina que ayuda a retardar la oxidación celular y al combinarse con una actividad deportiva constante y una buena calidad de sueño favorecerá la regeneración de tejidos internos.

Además la baya Goji es uno de los ingredientes más sobresalientes de VESTA GOJI por sus altos niveles de sustancias nutritivas, los cuales asociados a una dieta saludable pueden fortalecer el sistema inmunológico y prevenir un gran número de enfermedades e infecciones.

INGREDIENTES ESTRELLA

PULPA DE SÁBILA



VITAMINA C



ASTAXANTINA

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 40 ml

Por porción

Contenido energético	153 kJ (35 kcal)
Proteínas	0 g
Grasas (Lípidos)	0 g
Carbohidratos	9 g
(Hidratos de carbono)	
de los cuales:	
Azúcares	8 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	10 mg
Pulpa de sábila (Aloe vera)	18 g +
Goji	900 mg +
Astaxantina	5,2 mg +

*Porcentaje del Valor Nutrimental de Referencia
según la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

+ No determinado

CARACTERÍSTICAS



LÍQUIDO

para preparar bebida



SABORES

Mandarina

Mandarina con Goji



PRESENTACIÓN

Botella de
1L

INSTRUCCIONES DE CONSUMO



Agregue 20 ml de concentrado en 100 ml de agua purificada, mineral o carbonatada. Mezcle y beba. Si es de su preferencia el agua puede ser fría.

Consérvese en un lugar fresco y no abra sino hasta consumir.

EL SUPLEMENTO CON AROMA DE CAFÉ



NOX contiene fibra y L-Carnitina que son incluidos por los deportistas de alto rendimiento en sus dietas estrictas, así como por aquellas personas que desean únicamente controlar su peso, además otros de sus ingredientes pueden ayudar a tu organismo a obtener mayor energía al acelerar la oxidación de los ácidos grasos en tu cuerpo acompañado de dieta y ejercicio.

También actúan en el sistema inmunológico que se encarga de combatir algunos virus y enfermedades. Entre otros beneficios ayudará a mejorar las funciones del sistema nervioso y muscular.



Capuchino



INGREDIENTES ESTRELLA

SHIITAKE



VITAMINAS



L-CARNITINA

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

CAPUCHINO

Tamaño de la porción: 1 sobre (10 g)

Por porción
Contenido energético 153 kJ (36 kcal)

Proteínas	0,5 g
Grasas (Lípidos)	0,1 g
Carbohidratos	
(Hidratos de Carbono)	8,4 g
De los cuales:	
Azúcares	5,4 g
Fibra dietética	0,6 g
Sodio	9 mg

Vitamina E (dl alfa tocoferol)	15 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	4 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	4 mg
Pantoténato de calcio (Ácido Pantoténico)	3,7 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	2 mg
Cromo	20 mcg
Inulina de agave	500 mg
Shiitake (Lentinus edodes)	80 mg
L-Carnitina	30 mg

NEGRO CON CANELA

Tamaño de la porción: 1 sobre (6 g)

Por porción
Contenido Energético 85 kJ (20 kcal)

Proteínas	0 g
Grasas (Lípidos)	0 g
Carbohidratos	
(Hidratos de Carbono)	5 g
De los cuales:	
Azúcares	1 g
Fibra dietética	2 g
Sodio	0 mg

Cromo	24,6 mcg
Inulina de agave	1,6 mg
Shiitake (Lentinus edodes)	100 mg
L-Carnitina	11,6 mg

nox
by KROMASOL

CARACTERÍSTICAS



POLVO

para preparar bebida



SABORES

Capuchino
Negro con Canela

PRESENTACIONES

CAPUCHINO



Caja con
36 sobres de 10 g c/u



Caja con
120 sobres de 10 g c/u

INSTRUCCIONES DE CONSUMO



Vierta el contenido de un sobre (10 g / 6 g) en un vaso (180 ml / 110 ml) de agua fría o caliente. Agite hasta disolver y beba.

Consérvese en un lugar fresco y seco.

LA PROTEÍNA DE 3 CLARAS DE HUEVO EN CADA TOMA



BO



CO



EC



PE



Las proteínas incluidas en ANTARA son rápidamente aprovechadas por el cuerpo, debido a que provienen de la mejor biodisponibilidad que son la soya y la leche. La fórmula de sus ingredientes actúan como complementos de una dieta saludable y actividad física diaria. Por ejemplo, cada porción de ANTARA aporta la proteína equivalente a 3 claras de huevo y los carbohidratos que contiene una manzana.

Y los ingredientes de ANTARA son capaces de estimular el crecimiento muscular y desarrollar fuerza si los complementas con ejercicio diario.

INGREDIENTES ESTRELLA

PROTEÍNAS
+
PREBIÓTICOS
+
MINERALES

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 1 medida (35 g)

FRESAS/FRUTILLA CON CREMA

Por porción

Contenido energético	462 kJ (110 kcal)
Proteínas	9 g
Grasas (Lípidos)	1 g
Carbohidratos	
(Hidratos de carbono)	16 g
de los cuales:	
Azúcares	7 g
Fibra dietética	5 g
Sodio	90 mg

Vitamina C (Ácido ascórbico)	8,93 mg
Vitamina B3 (Nicotinamida)	2,38 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	287,88 mcg
Vitamina B1 (Tiamina)	257,28 mcg
Vitamina B2 (Riboflavina)	256,08 mcg
Vitamina A (Retinol)	72,21 mcg
Ácido fólico	49,7 mcg
Vitamina D2 (Ergocalciferol)	1,93 mcg
Vitamina E (dl-alfa tocoferol)	1,07 mcg
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	0,42 mcg
Magnesio	31,71 mcg
Hierro	2,52 mg
Zinc	2,01 mg
Cobre	281,48 mcg
Caseinato de calcio	17,50 mcg
Potasio	9,16 mcg
Proteína aislada de soya	6,56 g
Proteína de suero de leche	2,19 g
Fructooligosacáridos	1,75 g
Inulina de agave	1,35 g
Salvado de trigo	0,50 g
Fibra de maíz	0,50 g
Fibra de avena	0,50 g
Jugo/Pulpa de uva	0,18 mg
Lecitina de soya	0,42 mg
Pulpa de ciruela pasa	
en polvo	180 mg
Oligofructosa	0 g

anitara
by KROMASOL

anidromeda
by KROMASOL

CARACTERÍSTICAS



POLVO

para reconstituir



SABOR

Fresas/frutilla
con crema



PRESENTACIÓN

Bote con
630 g



PRESENTACIÓN

Bote con
2kg

INSTRUCCIONES DE CONSUMO



Vierta una cucharada dosificadora

(35 g aprox.) en un vaso de

agua o leche (200 ml).

Agite hasta disolver y beba.

Tómalo frío o caliente.

KROMASOL

ALIADO EN LA SALUD INTESTINAL



BO CO EC



PE

Estudios han comprobado que la hoja de guayaba favorece la salud intestinal y ayudan a reducir el exceso de sustancias tóxicas en tu cuerpo. Acompañado de una dieta saludable, el consumo de LOTUS ayuda a disminuir los niveles de colesterol en el organismo por su alto contenido de fibras de avena y manzana.

Complementa tu alimentación y fortalece tu sistema digestivo con las propiedades antioxidantes de las hojas de guayaba para evitar el envejecimiento prematuro de tus órganos intestinales.



EC



PE

INGREDIENTES ESTRELLA

HOJAS DE GUAYABA



FIBRA DE MANZANA



FIBRA DE AVENA

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 1 sobre (10 g)

Por porción

Contenido energético	107,98 kJ (25,41 kcal)
Grasas	0,01 g
Grasa Saturada	0,01 g
Grasa Monoinsaturada	0,00 g
Grasa Poliinsaturada	0,01 g
Grasa Trans	0,00 g
Colesterol	0,0 mg
Carbohidratos	6,21 g
Azúcares	2,13 g
Fibra Dietética	3,08 g
Proteínas	0,12 g
Sodio	10,74 mg
Fructooligosacáridos	1,15 g
Inulina de Agave	1,00 g
Fibra de Soya	0,614 g
Fibra de Avena	0,614 g
Fibra de Manzana	0,37 g
Pulpa de Ciruela pasa deshidratada en polvo	0,25 g
Extracto seco de la hoja de Guayaba (Psidium guajava)	0,01 g

CARACTERÍSTICAS



POLVO

para reconstituir



SABOR

Guayaba



PRESENTACIÓN

Caja con
36 sobres de 10 g c/u



Caja con
120 sobres de 10 g c/u

INSTRUCCIONES DE CONSUMO



Vierta el contenido de un sobre (10 g) en un vaso (170 ml) de agua fría o caliente. Agite hasta disolver y beba.

Consérvese en un lugar fresco y seco.

EL ALIMENTO MÁS DIVERTIDO



KOSMOS Junior complementa de forma rica y divertida los hábitos de alimentación de los niños debido a que incluye Vitaminas, Equinácea y Zinc entre otros elementos, sus ingredientes contribuyen al crecimiento de los tejidos y a la mejor utilización de nutrientes para obtener energía y un mejor desarrollo de glóbulos rojos en la sangre, así como mejorar el mantenimiento del sistema nervioso central.

Además, contiene ingredientes que, acompañados de una dieta saludable y una correcta hidratación, ayudan a generar ciertas acciones de inmunidad contra algunas bacterias y virus, así como acciones antiinflamatorias.



INGREDIENTES ESTRELLA

BETA GLUCANO



ÁCIDO FÓLICO



ZINC

¡¡¡Su sabor simplemente les va a encantar!!!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 1 sobre (20g)

Por porción

Contenido energético	119 kJ (30 kcal)
Proteínas	0 g
Grasas (Lípidos)	0 g
Grasa saturada	0 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	7 g
de los cuales:	
Azúcares	5 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	0 g
Vitamina C (Ácido ascórbico)	25 mg
Vitamina B3 (Niacina)	8 mg
Vitamina E (alfa-tocoferol)	3,19 mg
Pantotenato de calcio (Ácido pantoténico)	2,76 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	600 mcg
Vitamina B1 (Tiamina)	400 mcg
Ácido fólico	230 mcg
Vitamina A (Retinol)	109,16 mcg
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	1,2 mcg
Zinc	6,5 mg
Yodo	65 mcg
Beta Glucano	15 mg



kosmos
by KROMASOL
JUNIOR

CARACTERÍSTICAS



ALIMENTO

de pulpa de frutas

SABOR

Mango - Zanahoria

PRESENTACIÓN



Caja con
36 sobres de 20g c/u

INSTRUCCIONES DE CONSUMO

Abra y coma directamente del sobre.



Consérvese en un lugar fresco
y no abra sino hasta consumir.

INGREDIENTES

KROMASOL

ACAÍ · ACEROLA · ÁCIDO FÓLICO · Ácido Hialurónico · ALOE VERA (pulpa de Sábila) · ARÁNDANO · ASTAXANTINA · CAFEÍNA · 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 · MANGANEZO · MANGOSTÁN · NONI (JUGO) · OLIGOFRUCTOSA · POTASIO · PROTEÍNA AISLADA DE SOYA · PROTEINA 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.¹

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.²



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.



AGUACATE

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.³



SÁBILA

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.⁴

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.⁵



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.⁶



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.⁸



TE VERDE

CALCIÓ



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.⁹



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.¹¹

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 hidroxifenilxantina, sustancia que estimula suavemente los movimientos peristálticos.¹⁰



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.¹¹



GERMEN DE TRIGO

CREATINA



Está involucrada en la generación de la energía que necesitan los músculos para su funcionamiento.¹²



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.¹⁴



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.¹⁵



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.¹⁶



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.¹⁷



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.¹⁸



ESPÁRRAGOS

G

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.²⁰



CEREALES INTEGRALES

GLUCOSAMINA



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

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 6.²²

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.²⁵



GRANADA

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.²⁶



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.²⁶



AGAVE

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.²⁸

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.³⁰

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.³¹



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.³²



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.³³



GARBAZO

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.³⁴

Se encuentra en:



AMARANTO

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.³⁵



BRÓCOLI

L-TIROSINA



El aminoácido tirosina está involucrado en el proceso de formación de estas hormonas necesarias para el organismo.³⁶



ALMENDRAS

L-VALINA



Es un aminoácido fundamental para nuestro organismo, al ser sobretodo indispensable tanto para la formación de tejidos, como para su cicatrización.³⁷



SARDINA

LECTINA 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.³⁸



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.³⁹

Se encuentra en:



PLÁTANO

MANGANEZO



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.⁴⁰



JENGIBRE

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.⁴¹



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.⁴²



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.⁴³



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.⁴⁴



ZANAHORIA



LECHE

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.⁴⁶



SOYA

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.⁴⁵

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.⁴⁷



VINO

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.⁴⁸



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, fitoesteroles, vitaminas C y E y aceite esencial.⁵⁰



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.⁵²



SHIITAKE

SELENIUM



Ayuda al cuerpo a producir proteínas especiales, llamadas enzimas antioxidantes. Estas enzimas juegan un papel en la prevención del daño celular.⁵¹



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.⁵²



LECHE MATERNA

U

Se encuentra en:

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.⁵³



UVA

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.⁵⁴

V

VITAMINA A (Retinol)



Ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanos.⁵⁷



CEREALES FORTIFICADOS

VITAMINA B1 (Tiamina)



Es requerida por nuestros cuerpos para utilizar los carbohidratos en forma correcta.⁵⁸



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.⁵⁹

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.⁶⁰

VITAMINA B3 (Niacina)



Es necesaria para el funcionamiento normal de las grasas y azúcares en el cuerpo y para la mantención de células sanas.⁶¹



CARNES MAGRAS

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.⁶¹

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 B8.⁶⁴



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.⁶⁵



NARANJA

VITAMINA D2 (Ergocalciferol)



Es una vitamina soluble en grasa, importante para muchos procesos bioquímicos incluyendo la absorción y metabolismo de calcio y fósforo.⁶⁶



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.⁶⁷



SEMILLAS DE CALABAZA

nox



kosmos



kosmos

R E D



nox

BLACK



ksms



“Una buena nutrición es importante a lo largo de toda tu vida. La misma puede ayudarte a sentirte en la mejor condición y a mantenerte fuerte. Puede ayudarte a reducir el riesgo de padecer algunas de las enfermedades comunes... y si ya tienes ciertos problemas de salud, la buena nutrición puede ayudarte a controlar los síntomas”.

(Administración de alimentos y medicamentos de Estados Unidos)



Esta guía pertenece a:

kosmos
Junior

Para uso exclusivo de distribuidores independientes.
Prohibido su uso para fines publicitarios

