

Da un nuevo impulso a tus objetivos de reducción de peso<sup>^</sup> con el sustituto de comidas de proteína Plexus Lean, totalmente nuevo. Este delicioso y nutritivo batido ofrece 23 vitaminas y minerales esenciales, además de otros beneficios para la salud, como reducción de peso<sup>^</sup>, energía y apoyo para los músculos, itodo con una cremosa textura y dos opciones de sabores irresistibles!



## Adelante, Enamórate de la Comida Rápida

La comida poco saludable está en todas partes. Nuestros supermercados están llenos de alimentos de mala calidad, repletos de sal agregada, azúcar, grasa y conservantes. Pero nuestra agenda ocupada no siempre nos permite tomarnos el tiempo necesario para una comida bien equilibrada, haciendo que los restaurantes de comida rápida se vean aún más tentadores. ¿No es hora de una opción práctica para sustituir comidas que sea tan satisfactoria como una comida completa, tan deliciosa que estés deseoso/a de comerla y tan nutritiva que te ayude a perder peso<sup>^</sup> o mantener tu estilo de vida saludable, sin sacrificar nutrientes esenciales?

## Plexus Lean

Plexus Lean es la comida rápida con la que puedes sentirte bien. Este batido para sustituir comidas, colmado de energía, ofrece nutrición, beneficios para la reducción de peso<sup>^</sup>, y energía, todo con una textura cremosa y suave, y dos deliciosas opciones de sabores.

Colmado de energía con 15 gramos de suero de leche libre de rBGH<sup>≈</sup>, Plexus Lean calmará tu apetito mientras te ayuda a reducir peso<sup>^</sup>. Añade a eso 23 vitaminas y minerales esenciales (incluyendo Folato (calcio L-metilfolato), Calcio, Vitaminas A, C, E y más), y tienes toda la nutrición de una comida saludable en un batido práctico y fácil de preparar.

Plexus Lean también está específicamente formulado para ser beneficioso para el intestino, con 5 gramos de fibra dietética por porción, incluyendo fibras prebióticas que promueven el desarrollo de microbios intestinales buenos.

Con una gran cantidad de proteína y fibra que te ayudan a sentirte satisfecho/a, ¡estás en camino a lograr una mejor salud! Plexus Lean puede ayudarte a alcanzar tus objetivos de reducción de peso<sup>^</sup> y alimentar tu cuerpo con los nutrientes que necesita para funcionar de manera óptima. Y con una textura deliciosamente suave y los exquisitos sabores a Chocolate con Leche y Vainilla Cremosa, Lean está a punto de convertirse en tu nueva comida, snack o manjar favoritos.

## ¿Qué Contiene?

Para crear un mejor batido para sustituir comidas, sabíamos que teníamos que incluir ingredientes saludables, biodisponibles y de alta calidad.

### Estos son los que pasaron la prueba:

- 15 gramos de proteína de suero ultra pura, libre de rBGH<sup>≈</sup>
- 24 gramos de proteína de suero cuando se prepara con 8 oz. de leche sin grasa
- 5 gramos de fibra dietética, incluyendo fibra prebiótica que apoya la salud digestiva
- Folato altamente biodisponible (calcio L-metilfolato)
- Formas altamente biodisponibles de otras vitaminas como Vitamina B, Calcio, Potasio, Vitamina A, D y E, Zinc y otras
- Un completo perfil de aminoácidos, que incluye leucina, isoleucina y valina
- Contiene lecitina, que es fuente de colina, junto con la colina presente en la leche, para apoyar la salud del cerebro y mucho más

## ¿Qué No Contiene?

También quisimos evitar los componentes dudosos que generalmente se encuentran en los polvos con proteína.

### Es por eso que Plexus Lean no contiene:

- Soya ni gluten
- OGM
- Colorantes, saborizantes o endulzantes artificiales
- Conservantes, carragenanos, fosfato dipotásico y estearato de magnesio

## Tú Te Nutres, y Ayudas a Alguien Necesitado

Plexus® y Plexus Charities lanzaron la iniciativa Nourish One® para ayudar a proporcionar comidas a quienes más lo necesitan. Con Nourish One, cada porción comprada de Plexus Lean™ contribuye con una donación monetaria a nuestro socio, Feeding America®, la organización más grande a nivel nacional para aliviar el hambre en Estados Unidos. Una porción para ti = una donación a Feeding America para ayudar a ofrecer una comida\*\* a un/a niño/a o familia necesitados. Es así de sencillo.

Así es cómo funciona:

1. Por cada porción de Plexus Lean que tú compras
2. Plexus y Plexus Charities hacen una donación a Feeding America
3. Feeding America está asociado con más de 200 bancos de alimentos para ayudar a quienes lo necesitan

## Biodisponibilidad Avanzada

La mayoría de los batidos de proteína son solo eso: proteína sin mucho más. A veces les agregan unas pocas vitaminas y minerales para mejorar las etiquetas, pero, incluso en ese caso, esos nutrientes a menudo se proveen en formas poco costosas que difícilmente el cuerpo pueda absorber, y finalmente se desperdician. Plexus Lean usa formas de nutrientes esenciales, incluyendo Folato (calcio L-metilfolato), diseñadas para ser más biodisponibles que las vitaminas estándar, por lo que son asimiladas fácilmente y pueden ofrecer el máximo beneficio para el cuerpo.

## Digestión Saludable en Cada Vaso

Plexus Lean contiene cinco gramos de fibra dietética, incluyendo fibra prebiótica de goma guar que apoya la digestión y la salud intestinal. Los prebióticos trabajan para alimentar de manera selectiva los microbios beneficiosos de tu microbioma intestinal. Es digestión saludable, en cada vaso.

## Principales Beneficios de Lean

- Sustituto de comidas de proteína de suero
- 15 gramos de proteína de suero libre de rBGH≈
- 24 gramos de proteína de suero cuando se prepara con 8 oz. de leche sin grasa
- Promueve la reducción de peso^ y satisface el apetito
- Ayuda a disminuir las calorías y perder peso^, mientras ofrece una nutrición saludable
- Apoya la salud intestinal y digestiva con fibra prebiótica y enzimas digestivas
- Contiene una combinación de proteína para una satisfacción rápida y duradera, y ofrece apoyo a los músculos después de la actividad física
- Proteína de suero de primera calidad que ayuda a apoyar los músculos magros

## Las Ventajas de Lean

- Increíble sabor (sabores Chocolate con Leche y Vainilla Cremosa)
- Cinco gramos de fibra dietética por porción
- Formas biodisponibles de 23 vitaminas y minerales para una fácil absorción y el máximo beneficio
- Proteína de suero libre de antibióticos
- Sin OGM
- No contiene soya ni gluten
- Sin colorantes, saborizantes, endulzantes ni conservantes artificiales

## ¿Quiénes deberían usar este producto?

Plexus Lean es la solución práctica para reemplazar comidas que ofrece una óptima nutrición y beneficios para la reducción de peso^, todo con un sabor increíble. Es perfecto para cualquier persona que esté buscando un sustituto de comidas saludable y práctico o un snack que brinde saciedad. No se recomienda usar Lean en niños/as menores de 18 años, ya que el producto ha sido formulado para satisfacer las necesidades nutricionales de los/las adultos/as.

## La Importancia de la Proteína

Consumir una cantidad suficiente de proteína puede ser un desafío, especialmente si sigues una alimentación restringida en calorías. Pero la proteína es fundamental para perder peso^ o mantenerlo porque ayuda a apoyar los músculos magros, y ofrece más saciedad que los carbohidratos simples. Lean Whey proporciona 15 gramos de proteína por porción y 24 gramos cuando se prepara con leche, incluyendo aminoácidos como la leucina, la isoleucina y la valina, que apoyan los músculos. Estos ingredientes nutren tu cuerpo con lo que necesita para funcionar al máximo cada día.



^Al combinarse con un plan para perder peso de reducción de calorías. Los resultados individuales pueden variar.

≈No se ha demostrado una diferencia significativa entre la leche derivada de vacas tratadas con rBGH/bST y no tratadas con rBGH/bST.

\*\*Cada envase vendido de Plexus Lean contribuye con una donación a Feeding America® equivalente a 14 comidas, ofreciendo al menos 1.5 millones de comidas al año.

\$1 ayuda a proporcionar al menos 10 comidas proveídas a través de Feeding America® a beneficio de bancos de alimentos locales.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es Plexus Lean™?

Plexus Lean es un sustituto de comidas completo que contiene 15 gramos de rica proteína de suero libre de rBGH<sup>≈</sup>, vitaminas y minerales altamente biodisponibles, y fibra prebiótica, todo con una innovadora fórmula sin OGM y que no contiene soya ni gluten.

### ¿Cuándo es el mejor momento para tomar Plexus Lean?

¡En cualquier momento! Plexus Lean es la manera fácil y deliciosa de controlar el apetito, y está repleto de proteína y fibra para ayudarte a mantener tu energía a lo largo de todo el día. Plexus Lean es perfecto como comida satisfactoria en tus días activos o como un snack tentador para consumir entre comidas.

Usa Plexus Lean como un sustituto de comidas dos veces al día para perder peso<sup>^</sup>, una vez al día para mantenerlo, o en cualquier momento como un snack exquisito y delicioso.

A muchas personas les gusta beber una porción de Plexus Lean como desayuno, ya que es rápido y práctico. Dos cucharadas en una botella para batir, con agua o leche según tu elección, y te sentirás completamente satisfecho/a durante toda la mañana. También puedes probar Plexus Lean como snack para la tarde, a fin de evitar la temida “falta de energía” entre el almuerzo y la cena. Repleto de proteína y fibra, Plexus Lean te ayuda a sentirte satisfecho/a y lleno de energía.

### ¿Cómo preparo Plexus Lean?

Solo agrega dos cucharadas al ras a la leche sin grasa y mezcla energicamente durante diez segundos. Cuando se prepara con leche sin grasa, Lean proporciona 24 gramos de proteína. Si no tienes leche a mano, Lean también tiene un delicioso sabor al prepararlo con agua, y proporciona 15 gramos de proteína. Si prefieres agregarle hielo y frutas, también puedes usar una licuadora.

### ¿Cuánta leche o agua debo usar con Plexus Lean?

Para una comida completa con 24 gramos de proteína, bate o mezcla 2 cucharadas al ras de Lean Whey con 8 oz. de leche fría, sin grasa. Para un snack entre comidas, usa una cucharada en lugar de dos, con 4-6 oz. de leche sin grasa.

### ¿Plexus Lean se puede mezclar con agua o leche fría o caliente?

Lean ha sido formulado como un refrescante sustituto de comidas y es mejor cuando se prepara con leche fría.

### ¿Tengo que agregarle leche sin grasa a Plexus Lean o puedo agregarle otra bebida?

Plexus Lean se prepara mejor con leche fría, sin grasa. Sin embargo, puedes reemplazar la leche sin grasa con cualquier otra leche de origen animal o vegetal que prefieras, ¡o incluso con agua! Ten en cuenta que eso afectará el valor calórico de la bebida.

### ¿Cuántas porciones de Plexus Lean puedo consumir por día?

Usa Plexus Lean como sustituto de comidas dos veces al día para perder peso<sup>^</sup>, una vez al día para mantener un peso saludable, o en cualquier momento como un snack exquisito y delicioso.

### ¿Qué proteína se usa para Plexus Lean?

Plexus Lean Whey contiene proteína de suero ultra pura, libre de rBGH<sup>≈</sup>, que apoya tus músculos y te mantiene satisfecho/a. Para quienes no consumen proteína animal, la Familia de Plexus Lean también incluye una opción vegetariana con proteína de origen vegetal.

### ¿Cómo ayuda Plexus Lean a mantener los músculos?

La proteína es esencial para mantener músculos fuertes. Cuando se prepara según las indicaciones, Plexus Lean proporciona 24 gramos de proteína, incluyendo aminoácidos esenciales de cadena ramificada como la leucina, la isoleucina y la valina, que apoyan los músculos.

### ¿Qué es la combinación de prebiótico y enzima proteasa de Plexus Lean y en qué me beneficia?

La combinación de prebiótico y enzima proteasa que contiene Plexus Lean incluye goma guar, una fibra prebiótica que apoya el microbioma, y enzimas digestivas derivadas de *Aspergillus niger* y *Aspergillus oryzae* que contribuyen a la salud digestiva.

### ¿Qué es un prebiótico? ¿Cómo funciona?

Tu intestino está lleno de microbios. Algunos de ellos son beneficiosos, otros indeseados. Los prebióticos son fibras solubles no digeribles que atraviesan nuestro sistema digestivo y ayudan a alimentar los microbios beneficiosos. Estas fibras, como la goma guar, derivan de las semillas de frijoles en racimo nativos de la India, *Cyanopsis tetragonolopus*. Los prebióticos actúan como un fertilizante, que alimenta selectivamente a los microbios beneficiosos del intestino y contribuye a su desarrollo.

### ¿Plexus Lean contiene vitaminas o minerales?

Plexus Lean contiene 23 vitaminas y minerales altamente biodisponibles incluyendo Folato (calcio L-metilfolato), Calcio, Zinc, Vitaminas A, C, E, ¡y más!

### ¿Sentiré algún efecto secundario cuando comience a tomar Plexus Lean?

Es poco común sufrir efectos secundarios con Plexus Lean. Sin embargo, algunas personas que no están acostumbradas a productos ricos en proteína o fibra pueden tener gases y sentir hinchazón de manera temporal. Para evitarlo, puedes comenzar con una cantidad más pequeña, como una cucharada por día, y luego aumentar gradualmente tu consumo a lo largo de 1 a 3 semanas. Con el tiempo, tu cuerpo debería adaptarse a la cantidad adicional de fibra y proteína.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Plexus Lean™ puede ayudarme a perder peso?

Cuando se combina con una dieta saludable y ejercicio regular, Plexus Lean es un excelente complemento para un plan de reducción de peso. Si estás tratando de perder peso, se recomienda reemplazar dos comidas por día con Plexus Lean. Está repleto de proteína y fibra que aumentan la saciedad, y te sentirás menos tentado/a a elegir comidas poco saludables de manera impulsiva. Plexus® ha proporcionado un ejemplo de un plan de comidas de siete días para que lo pruebes, disponible en la Oficina Virtual. El plan de comidas es una guía para elegir comidas más saludables y con menos calorías, mientras incorporas Plexus Lean para respaldar tus metas de reducción de peso<sup>^</sup>.

### Si no estoy tratando de perder peso, ¿de todos modos me beneficiaré al tomar Plexus Lean?

¡Sin lugar a dudas! Incluso si no quieres perder peso, Plexus Lean aporta la proteína que ayuda a mantener y desarrollar músculos sin grasa, vitaminas y minerales necesarios para un estilo de vida saludable, y fibra dietética que apoya la salud digestiva. Además, su sabor es increíble, se mezcla rápidamente y puedes llevarlo contigo donde vayas, por lo que se adapta a tu estilo de vida activo.

### ¿Cuál es la ventaja de los ingredientes biodisponibles?

Las vitaminas y los minerales que contiene Plexus Lean se encuentran en formas altamente biodisponibles, por lo que se absorben más fácilmente y el cuerpo las utiliza de una mejor manera.

### ¿Por qué Lean contiene Folato (calcio L-metilfolato) en lugar de Ácido Fólico?

Hasta un 39% de la población no puede utilizar Ácido Fólico en absorción. Plexus Lean está formulado con la forma más bioactiva que todos pueden utilizar. El Ácido Fólico es una forma de Vitamina B9, también conocida como Folato. Es fundamental para la formación de glóbulos rojos, la síntesis y reparación de ADN y ARN, y el crecimiento y la división celular.

### ¿Plexus Lean es seguro?

Sí, Plexus Lean es seguro. No contiene estimulantes, antibióticos, saborizantes, colorantes ni conservantes artificiales y tampoco contiene soya ni gluten.

### ¿Es seguro tomar Plexus Lean durante el embarazo o la lactancia?

Si estás embarazada o eres una madre lactante, debes consultar a tu médico antes de comenzar cualquier nuevo suplemento, dieta o programa de ejercicio físico.

### ¿Los/as niños/as menores de 18 años pueden tomar Plexus Lean?

No se recomienda usar Plexus Lean en niños/as menores de 18 años, ya que el producto ha sido formulado para satisfacer las necesidades nutricionales de los/as adultos/as.

### ¿Qué sabor tiene Plexus Lean?

Plexus Lean Whey ofrece dos deliciosas opciones de sabor: Chocolate con Leche y Vainilla Cremosa. La Familia de Plexus Lean también incluye dos opciones de origen vegetal, Lean Vegetariano Chocolate Moca y Lean Vegano Vainilla.

### ¿Plexus Lean contiene algún tipo de alérgenos alimentarios comunes (Lácteos, Huevos, Cacahuete (Maní), Soya, Mariscos, Nueces, Pescado y Trigo)?

La proteína de suero es un derivado de la leche. Aunque la proteína que usamos tiene muy poca lactosa, no sería apta para quienes padezcan alergia a los lácteos. Plexus Lean Whey no contiene alérgenos de huevo, cacahuete (maní), soya, mariscos, nueces, pescado ni trigo.

### ¿Plexus Lean está Libre de Gluten y No Contiene OGM?

Sí.

### ¿Plexus Lean contiene cafeína o algún otro estimulante?

No.

### ¿Qué se usa para endulzar Plexus Lean?

Plexus Lean no contiene endulzantes artificiales. Usamos azúcar de coco orgánica cultivada de manera sustentable, extracto de hoja de estevia, y sabores naturales para crear deliciosos sabores a Chocolate con Leche y Vainilla Cremosa.

### ¿Puedo tomar Plexus Lean con otros productos de Plexus?

¡Por supuesto! Lean es un complemento ideal para cualquier régimen de Plexus. Recomendamos enfáticamente utilizarlo junto con nuestro Combo TriPlex. Los efectos de esta combinación son muy beneficiosos para la salud general, y te ayudan a perder peso<sup>^</sup> al tiempo que mantienen los músculos.

## Glosario de Ingredientes

### Un Comentario sobre las Proteínas

Antes de describir los detalles de nuestra combinación de proteínas, un breve manual básico sobre el mundo de las proteínas puede resultar útil para comprenderlas mejor.

#### Proteína

En términos muy simples, las proteínas son moléculas biológicas compuestas por cadenas de aminoácidos. El cuerpo usa los aminoácidos para producir sus propias proteínas, que actúan como componentes estructurales de los músculos y otros tejidos. Las proteínas también participan en una amplia gama de procesos esenciales que incluyen la función de las enzimas, el crecimiento de las células y la señalización celular. Las proteínas pueden provenir de fuentes animales y vegetales.

#### Concentrado de Proteína

Una forma de suplemento de proteína en polvo, elaborado a partir de una fuente específica, que tiene un 70-80% de contenido de proteína. Los concentrados de proteína son los suplementos de proteína más conocidos del mercado.

#### Aislado de Proteína

Una versión purificada de proteína concentrada en polvo, que contiene un 90% o más de proteína.

### Combinación de Proteína de Suero de Plexus®:

#### Proteína

Las proteínas son moléculas biológicas compuestas por cadenas de aminoácidos. El cuerpo usa los aminoácidos para producir sus propias proteínas, que actúan como componentes estructurales de los músculos y otros tejidos, y participan en una amplia gama de procesos esenciales que incluyen la función de las enzimas, el crecimiento de las células y la señalización celular.

#### Proteína de Suero

Los principales componentes de la proteína de leche son fracciones de suero y caseína. El suero es la proteína soluble que queda luego de que la caseína ha sido coagulada durante el proceso de elaboración del queso. El suero es una fuente completa de proteína, con abundantes aminoácidos esenciales, particularmente aminoácidos de cadena ramificada, como la leucina. La proteína de suero es altamente digerible y una fuente altamente absorbible de aminoácidos, razón por la cual a menudo es la proteína que eligen los atletas como complemento de proteína en su alimentación para ayudar en su recuperación.

#### Concentrado de Proteína de Suero

Una forma de suplemento de proteína en polvo, elaborado a partir de una fuente específica, que tiene un 80% de contenido de proteína. Los concentrados de proteína son los suplementos de proteína más conocidos del mercado.

#### Aislado de Proteína de Suero

Una versión purificada de proteína concentrada en polvo, que contiene un 90% o más de proteína.

### Fibra prebiótica:

Los prebióticos favorecen el desarrollo de bacterias beneficiosas, tanto las que ya están establecidas en el colon, como aquellas que se administran externamente como bacterias probióticas. Los prebióticos son ingredientes alimentarios que no se digieren en el tracto gastrointestinal superior, sino que llegan al colon, favoreciendo selectivamente el desarrollo y/o la actividad de ciertas bacterias en el colon, las cuales ofrecen beneficios para la salud del portador y aumentan su bienestar.

#### Goma Guar Hidrolizada

La goma guar parcialmente hidrolizada es una fuente de fibra galactomanana procedente de frijoles en racimos. Es una fibra prebiótica no digerible, que se ha demostrado mejora el desarrollo de microbios intestinales beneficiosos, como el *Bifidobacterium* y el *Lactobacillus spp.*

### Combinación de Vitaminas y Minerales:

#### Vitamina A (como betacaroteno y palmitato de retinol)

La vitamina A es una vitamina liposoluble que deriva de dos fuentes: los retinoides preformados y los carotenoides provitamina. La vitamina A está relacionada con diversas funciones del cuerpo; necesitamos vitamina A para una buena visión y salud ocular, para un fuerte sistema inmunológico y para tener membranas mucosas y piel saludables. El betacaroteno es precursor de la vitamina A y un potente antioxidante carotenoides. En el cuerpo, el betacaroteno se convierte en vitamina A. Tomar grandes dosis de vitamina A podría ser tóxico, pero nuestro cuerpo solo convierte la cantidad de betacaroteno a partir de la vitamina A que necesita. Eso significa que el betacaroteno se considera una fuente segura de vitamina.

#### Vitamina C (como ácido ascórbico y palmitato de ascorbilo)

La vitamina C es una vitamina esencial soluble en agua que cumple una amplia variedad de funciones en el cuerpo humano. Estas incluyen la producción de energía, protección antioxidante, mantenimiento de tejido conectivo (tendones, cartílago, ligamentos y vasos sanguíneos), la piel, la salud ósea y muscular, el sanar heridas menores, la función cerebral y nerviosa, la salud inmunológica y el ayudar en la absorción de hierro. El palmitato de ascorbilo es una forma liposoluble de vitamina C, que se absorbe mejor que el ácido ascórbico –la forma soluble en agua–, y se incorpora fácilmente a las membranas celulares, protegiéndolas del daño oxidativo. Ofrece todos los beneficios del ácido ascórbico.

#### Hierro (como ortofosfato férrico)

## Glosario de Ingredientes

El hierro es un mineral esencial que se encuentra en el cuerpo. La mayor parte del hierro del cuerpo se encuentra en la hemoglobina de los glóbulos rojos, donde es necesario para transportar oxígeno por todo el cuerpo. El hierro también es importante para el metabolismo, ya que funciona como un cofactor de las enzimas aeróbicas y transporta la energía en la mitocondria. El ortofosfato férrico es una forma absorbible de hierro que no tiene un sabor desagradable, como ocurre comúnmente con otras formas de hierro.

### **Vitamina D3** (como colecalfiferol)

La vitamina D es una vitamina liposoluble que desempeña una variedad de funciones que involucran a casi todos los sistemas del cuerpo. La función principal de la vitamina D es contribuir a la absorción de calcio y mantener niveles normales de calcio y fósforo en la sangre. La vitamina D contribuye al sistema reproductivo, al sistema digestivo, a los huesos y al funcionamiento del sistema inmunológico. Hay diversas formas de vitamina D, pero la forma utilizada principalmente por el cuerpo humano es el colecalfiferol (vitamina D3), más bien que el ergocalciferol (vitamina D2). El colecalfiferol (vitamina D3) se usa en los productos de Plexus®.

### **Vitamina E** (como succinato de d-alfa-tocoferol)

La vitamina E es un nutriente esencial y un potente antioxidante, importante para la salud de tejidos y células, que pueden desempeñar un papel en la circulación de la sangre, la función inmunológica y el funcionamiento de los glóbulos rojos, como así también en la protección contra el estrés celular. La vitamina E es una familia de varios compuestos que se presentan de manera natural, cuatro tocoferoles (alfa, beta, gama y delta), con grados ampliamente variables de actividad biológica. La forma más activa es el isómero "d" de alfa-tocoferol. La forma de succinato de d-alfa-tocoferol se utiliza en los productos de Plexus. La vitamina E presente en este producto deriva de aceite de girasol sin OGM.

### **Vitamina B1; Sinónimos:** Tiamina (como mononitrato de tiamina)

La vitamina B1 desempeña una función fundamental en determinadas reacciones y funciones metabólicas como coenzima en la generación de energía y el metabolismo de los carbohidratos. Cada célula del cuerpo necesita vitamina B1 para formar trifosfato de adenosina (TFA). La vitamina B1 también es esencial para el funcionamiento apropiado de las células nerviosas.

### **Vitamina B2; Sinónimos:** Riboflavina (como 5-fosfato sódico de riboflavina)

La vitamina B2 es importante para el desarrollo del cuerpo y la producción de glóbulos rojos. Está relacionada con la producción de energía del cuerpo, la salud inmunológica y el crecimiento saludable del cabello, piel y uñas, un factor importante en la formación de otras vitaminas B. La riboflavina 5-fosfato es la forma de riboflavina bioactiva, lista para ser absorbida por los tejidos.

### **Niacina; Sinónimos: Vitamina B3** (como niacinamida)

La niacina es necesaria para la respiración celular y ayuda a liberar la energía en los carbohidratos, grasas y proteínas. Apoya una circulación adecuada, piel saludable, el sistema nervioso y la digestión. La nicotinamida es una forma de vitamina B3 que no causa enrojecimiento.

### **Vitamina B6; Sinónimos:** Piridoxina (como piridoxal 5-fosfato y clorhidrato de piridoxina)

La vitamina B6 es un cofactor para las enzimas involucradas en más de 100 reacciones que afectan el metabolismo de la proteína, las grasas y los carbohidratos. También está relacionada con la síntesis de algunos neurotransmisores, ayuda a mantener una función nerviosa normal y actúa en la formación de glóbulos rojos. El piridoxal 5-fosfato (PLP) es una forma activa de la vitamina B6.

### **Ácido Fólico; Sinónimos:** Folato, Vitamina B9 (como calcio L-metilfolato)

El ácido fólico es la forma complementaria de folato, la cual es esencial en el desarrollo y la replicación celular. El ácido fólico es importante en la utilización de proteínas (aminoácidos) y la síntesis del ADN. También desempeña una función importante en el embarazo. El ácido fólico y el folato dietético típico primero deben ser convertidos por nuestro cuerpo en tetrahidrofolato (THF), y luego finalmente en Folato (calcio L-metilfolato) antes de poder utilizarse. El Folato (calcio L-metilfolato) es la forma activa de folato.

### **Vitamina B12** (como metilcobalamina)

La vitamina B12 es necesaria para el funcionamiento de todas las células, ya que se requiere para el desarrollo y la replicación celular normal. La vitamina B12 también produce glóbulos saludables y ayuda mantener los nervios funcionando adecuadamente. Las fuentes naturales de esta vitamina se encuentran solo en alimentos de origen animal; los vegetarianos pueden no estar ingiriendo suficiente vitamina B12. La metilcobalamina es una forma bioactiva y biodisponible, lista para ser usada de inmediato por nuestro cuerpo.

### **Biotina; Sinónimos:** Vitamina B7 (como d-biotina)

La biotina desempeña un papel importante en la función metabólica. Asiste en el metabolismo de los ácidos grasos y la utilización de las vitaminas B. También es importante en los pasos de producción de energía durante el metabolismo corporal.

### **Ácido Pantoténico; Sinónimos:** Vitamina B5 (como pantotenato d-calcio)

El ácido pantoténico desempeña una función como cofactor para las enzimas involucradas en el metabolismo de las grasas, los carbohidratos y las proteínas, y ayuda a regular la capacidad de lidiar con el estrés, debido a su participación en la síntesis del neurotransmisor acetilcolina. También es necesario para la síntesis del colesterol, la vitamina D y algunas hormonas.

## Glosario de Ingredientes

### Calcio

El calcio es el mineral más abundante de nuestro cuerpo. Es esencial para el desarrollo y el mantenimiento de huesos y dientes fuertes, donde se encuentra aproximadamente el 99% del calcio del cuerpo. El calcio también ayuda al corazón, los nervios, los músculos y otros sistemas del cuerpo a funcionar adecuadamente.

### Magnesio (como hidróxido de magnesio)

El magnesio es uno de los minerales más abundantes del cuerpo humano, y la mitad del magnesio se encuentra en los huesos y en los dientes. El magnesio está relacionado con más de 300 procesos enzimáticos, contribuye a la producción de energía y ayuda a regular los niveles de calcio, zinc, potasio y otros nutrientes importantes en el organismo. Nuestro magnesio proviene de una fuente marina natural, que también contiene más de 50 minerales traza del Mar de Irlanda.

### Zinc (como citrato de zinc)

El zinc es un mineral traza esencial que actúa como cofactor en aproximadamente 300 reacciones enzimáticas diferentes. Contribuye a nuestro bienestar físico y mental general, incluyendo el funcionamiento del sistema inmunológico, el crecimiento, la fortaleza de los huesos y la función cognitiva. El citrato de zinc está entre las mejores formas de zinc quelado, y es más absorbible que el sulfato de zinc, el acetato de zinc, el gluconato de zinc o el óxido de zinc.

### Selenio (como L-selenometionina)

El selenio es un mineral traza esencial y es un componente de la enzima antioxidante glutatión peroxidasa, que es necesaria para neutralizar radicales libres. El selenio ejerce importantes efectos positivos en el funcionamiento celular normal y en el desarrollo celular. El selenio apoya la salud del corazón y del sistema inmunológico. Además, contribuye a la función tiroidea. La L-selenometionina consiste en selenio quelado al aminoácido metionina y es biológicamente activa en humanos, proporcionando una forma de selenio altamente biodisponible.

### Cobre (como citrato de cobre)

El cobre es un mineral traza esencial para la salud ósea, del tejido conectivo, la salud cardiovascular, el metabolismo de lípidos, la salud neurológica y de la piel. El cobre también es importante para el sistema de defensas antioxidantes naturales. El cobre activa una cantidad de enzimas importantes para el metabolismo de la energía y contribuye a la formación de hemoglobina y glóbulos rojos al facilitar la absorción de hierro. El citrato de cobre es una forma altamente biodisponible de cobre.

### Iodo (como yoduro de potasio)

El iodo es un nutriente mineral esencial y es el componente principal de las hormonas tiroideas, que son responsables de la regulación del metabolismo, además de la síntesis de proteína y muchos procesos enzimáticos del cuerpo. La hormona tiroidea es

importante para el desarrollo temprano mediante la mielinización del sistema nervioso en crecimiento. El yoduro de potasio es una forma común de iodo que se disuelve y se absorbe fácilmente.

### Manganeso (como citrato de manganeso)

El manganeso es un mineral traza esencial que ayuda a activar y sintetizar importantes enzimas y nutrientes necesarios para la salud del tejido conectivo y esquelético y la integridad celular, la producción de energía y la función inmunológica. El citrato de manganeso es una forma altamente biodisponible de manganeso.

### Molibdeno (como glicinato de molibdeno)

El molibdeno es un mineral traza esencial que el cuerpo necesita para ayudar a las enzimas en la disolución de lípidos y carbohidratos, y para metabolizar adecuadamente el nitrógeno. El molibdeno también apoya el almacenamiento corporal del hierro y contribuye a otras funciones celulares. El glicinato de molibdeno es una forma altamente absorbible y nutricionalmente funcional de molibdeno.

### Sal Marina Yodada

La sal marina es una fuente natural de los minerales esenciales sodio y cloruro, obtenida de agua marina evaporada. La sal marina contiene fracciones de magnesio, calcio y potasio también. El iodo es un mineral traza esencial, necesario para la función tiroidea y la síntesis de la hormona tiroidea.

### Potasio

El potasio es un mineral esencial importante para la regulación del equilibrio de fluidos, el equilibrio ácido-básico y el funcionamiento de la membrana celular. Está relacionado con muchos procesos fisiológicos, incluyendo el disparador de impulsos nerviosos y la contracción muscular.

### Azúcar de Palma de Coco

El azúcar de palma es un azúcar natural que se obtiene de la savia de los brotes de las flores de la planta de coco. De acuerdo con el Servicio de Investigación del Índice Glucémico de la Universidad de Sídney, el azúcar de coco tiene un índice glucémico de 54, lo que lo califica como fuente de carbohidratos de bajo contenido glucémico. El azúcar de palma de coco añade un inconfundible sabor acaramelado con su dulzura, lo que realza naturalmente el sabor, al mismo tiempo que ayuda a contribuir a una composición equilibrada de carbohidratos que se encuentra en una comida completa.

### Aceite de Girasol (*Helianthus annuus*) en Polvo

El aceite de girasol se extrae de las semillas de girasol, y es un aceite vegetal de sabor neutro, rico en ácidos grasos insaturados saludables. El aceite de girasol proporciona una fuente saludable de grasas alimentarias necesarias para complementar la composición nutricional equilibrada de una comida completa.

# Glosario de Ingredientes

## Saborizantes Naturales

Los saborizantes naturales son compuestos que se presentan naturalmente y contribuyen a los perfiles de sabores únicos que se encuentran en los alimentos. Estos diversos saborizantes se obtienen de aceites esenciales, resinas, esencias o extractos. Los saborizantes naturales de Plexus Lean son combinados de una manera única para dar un clásico sabor a Chocolate con Leche y Vainilla Cremosa.

## Semilla de Lino (*Linum usitatissimum*) en Polvo

Las semillas de lino son una fuente abundante de ácidos grasos omega-3 a base de plantas y ayudan a aumentar el perfil de lípidos saludables de Plexus Lean™.

## Lecitina de Girasol

Las lecitinas son fosfolípidos presentes de manera natural que ayudan a emulsionar y suspender los lípidos para mejorar la textura y garantizar que todos los ingredientes se disuelvan bien en agua. La lecitina de girasol es menos alérgica que las lecitinas a base de soya comúnmente utilizadas.

## Goma Xantana

La goma xantana es un polisacárido presente de manera natural, obtenido a partir de la fermentación de azúcares. En pequeñas cantidades ayuda a estabilizar soluciones que son una combinación de ingredientes solubles en agua y liposolubles, para garantizar una consistencia homogénea.

## Combinación de Enzima Proteasa

Enzimas naturales derivadas de *Aspergillus oryzae* y *Aspergillus niger* que se han agregado para mejorar la digestión de la proteína de suero y ayudar a prevenir molestias intestinales que algunas personas pueden experimentar al ingerir grandes cantidades de proteína de suero.

## Extracto de Hoja de Estevia (*Stevia rebaudiana*)

La estevia es una planta perenne oriunda de América del Sur que ha sido utilizada durante siglos como hierba medicinal y endulzante natural. El extracto se prepara a partir de hojas de sabor dulce, y está estandarizado a un 99% de Rebaudiósido A, el compuesto molecular más dulce de estevia. El extracto luego se purifica por filtración y se cristaliza en un polvo que generalmente es 200 veces más dulce que el azúcar de mesa, y tiene cero calorías. Plexus® usa Stevia rebaudiana 100% pura, sin OMG.

## Aceite de Triglicéridos de Cadena Media en Polvo

Los triglicéridos de cadena media se originan de manera natural en el aceite de palma y de coco. Estas grasas de cadena más corta contribuyen en la combinación de otros lípidos como la semilla de lino y el aceite de girasol.

## Cacao en Polvo (Solo en el sabor a chocolate con leche):

El cacao en polvo es la semilla del árbol de cacao fermentada y seca. El cacao es naturalmente una fuente rica en antioxidantes, en especial procianidinas y flavonoides. El cacao es una fuente natural de sabor, y contribuye al inconfundible sabor a chocolate por el que se conoce a la planta.

## Chocolate con Leche

### Información Nutricional

14 porciones por envase Tamaño de la porción		2 Cucharadas (39 g*)	
Cantidad por porción	Polvo	Con 8 oz. de Leche sin Grasa	250
Calorías	170		
	% VD*		% VD*
<b>Grasas Totales</b>	6 g	6 g	8%
Grasas Saturadas	2 g	2 g	10%
Grasas Trans	0 g	0 g	
Grasas Poliinsaturadas	1 g	1 g	
Grasas Monoinsaturadas	2.5 g	2.5 g	
<b>Colesterol</b>	35 mg	40 mg	13%
<b>Sodio</b>	135 mg	250 mg	11%
<b>Carbohidratos Totales</b>	14 g	26 g	9%
Fibra Dietética	5 g	5 g	18%
Azúcares Totales	6 g	18 g	
Incluye Azúcares Agregados	3 g	3 g	6%
<b>Proteína</b>	15 g	24 g	48%
Vitamina D	1.25 mcg	4.2 mcg	20%
Calcio	120 mg	420 mg	30%
Hierro	2.6 mg	2.7 mg	15%
Potasio	140 mg	530 mg	10%
Vitamina A	90 mcg	240 mcg	25%
Vitamina C	12 mg	12 mg	15%
Vitamina E	2.5 mg	2.5 mg	15%
Tiamina	0.25 mg	0.36 mg	30%
Riboflavina	0.4 mg	0.8 mg	60%
Niacina	9.9 mg	19 mg	120%
Vitamina B <sub>6</sub>	0.3 mg	0.4 mg	25%
Folato	102 mcg EFD	114 mcg EFD	30%
Vitamina B <sub>12</sub>	0.25 mcg	1.5 mcg	60%
Biotina	25 mcg	30 mcg	100%
Ácido Pantoténico	0.35 mg	1.2 mg	25%
Fósforo	80 mg	320 mg	25%
Iodo	47 mcg	103 mcg	70%
Magnesio	30 mg	55 mg	15%
Zinc	2 mg	3 mg	25%
Selenio	10 mcg	18 mcg	35%
Cobre	0.5 mg	0.5 mg	60%
Manganeso	1 mg	1 mg	45%
Molibdeno	20 mcg	25 mcg	60%

\*% VD de Valor Diario (VD) le dice cuánto un nutriente en una porción de comida contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías por día se usan como recomendación nutricional general.

**Ingredientes:** Combinación de proteína de suero de leche (proteína de suero de leche concentrada, proteína de suero de leche aislada), goma guar hidrolizada, aceite de girasol en polvo, azúcar de palma de coco orgánico, saborizantes naturales, lecitina de girasol, triglicéridos de cadena media en polvo, semillas de lino en polvo, goma xantana, goma guar, sal marina, combinación de enzimas proteasas, (*Aspergillus niger*, *Aspergillus oryzae*), combinación de vitaminas y minerales [magnesio (hidróxido de magnesio), vitamina C (ácido ascórbico, palmitato de ascórbilo), vitamina E (D-alfa-tocoferol), hierro (ortofosfato férrico), zinc (citrato de zinc), niacina (nicotinamida), iodo (yoduro de potasio), vitamina A (beta-caroteno, palmitato de retinol), manganeso (citrato de manganeso), cobre (citrato de cobre), biotina (D-biotina), selenio (L-selenometionina), molibdeno (glicinato de molibdeno), riboflavina (5-fosfato de riboflavina), vitamina D3 (colecalciferol), vitamina B6 (piridoxal 5-fosfato, clorhidrato de piridoxina), ácido pantoténico (D-pantotenato de calcio), tiamina (mononitrato de tiamina), folato (calcio L-metilfolato), vitamina B12 (metilcobalamina)] y extracto de hoja de estevia.

## Vainilla Cremosa

### Información Nutricional

14 porciones por envase Tamaño de la porción		2 Cucharadas (39 g*)	
Cantidad por porción	Polvo	Con 8 oz. de Leche sin Grasa	250
Calorías	170		
	% VD*		% VD*
<b>Grasas Totales</b>	6 g	6 g	8%
Grasas Saturadas	2 g	2 g	10%
Grasas Trans	0 g	0 g	
Grasas Poliinsaturadas	1 g	1 g	
Grasas Monoinsaturadas	2.5 g	2.5 g	
<b>Colesterol</b>	35 mg	40 mg	13%
<b>Sodio</b>	135 mg	250 mg	11%
<b>Carbohidratos Totales</b>	14 g	26 g	9%
Fibra Dietética	5 g	5 g	18%
Azúcares Totales	6 g	18 g	
Incluye Azúcares Agregados	3 g	3 g	6%
<b>Proteína</b>	15 g	24 g	48%
Vitamina D	1.25 mcg	4.2 mcg	20%
Calcio	120 mg	420 mg	30%
Hierro	2.6 mg	2.7 mg	15%
Potasio	140 mg	530 mg	10%
Vitamina A	90 mcg	240 mcg	25%
Vitamina C	12 mg	12 mg	15%
Vitamina E	2.5 mg	2.5 mg	15%
Tiamina	0.25 mg	0.36 mg	30%
Riboflavina	0.4 mg	0.8 mg	60%
Niacina	9.9 mg	19 mg	120%
Vitamina B <sub>6</sub>	0.3 mg	0.4 mg	25%
Folato	102 mcg EFD	114 mcg EFD	30%
Vitamina B <sub>12</sub>	0.25 mcg	1.5 mcg	60%
Biotina	25 mcg	30 mcg	100%
Ácido Pantoténico	0.35 mg	1.2 mg	25%
Fósforo	80 mg	320 mg	25%
Iodo	47 mcg	103 mcg	70%
Magnesio	30 mg	55 mg	15%
Zinc	2 mg	3 mg	25%
Selenio	10 mcg	18 mcg	35%
Cobre	0.5 mg	0.5 mg	60%
Manganeso	1 mg	1 mg	45%
Molibdeno	20 mcg	25 mcg	60%

\*% VD de Valor Diario (VD) le dice cuánto un nutriente en una porción de comida contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías por día se usan como recomendación nutricional general.

**Ingredientes:** Combinación de proteína de suero de leche (proteína de suero de leche concentrada, proteína de suero de leche aislada), goma guar hidrolizada, aceite de girasol en polvo, azúcar de palma de coco orgánico, saborizantes naturales, lecitina de girasol, triglicéridos de cadena media en polvo, semillas de lino en polvo, goma xantana, goma guar, sal marina, combinación de enzimas proteasas, (*Aspergillus niger*, *Aspergillus oryzae*), combinación de vitaminas y minerales [magnesio (hidróxido de magnesio), vitamina C (ácido ascórbico, palmitato de ascórbilo), vitamina E (D-alfa-tocoferol), hierro (ortofosfato férrico), zinc (citrato de zinc), niacina (nicotinamida), iodo (yoduro de potasio), vitamina A (beta-caroteno, palmitato de retinol), manganeso (citrato de manganeso), cobre (citrato de cobre), biotina (D-biotina), selenio (L-selenometionina), molibdeno (glicinato de molibdeno), riboflavina (5-fosfato de riboflavina), vitamina D3 (colecalciferol), vitamina B6 (piridoxal 5-fosfato, clorhidrato de piridoxina), ácido pantoténico (D-pantotenato de calcio), tiamina (mononitrato de tiamina), folato (calcio L-metilfolato), vitamina B12 (metilcobalamina)] y extracto de hoja de estevia.

Contiene: Leche