

NUEVOS ATUNES ENRIQUECIDOS

Sardimar® FUNCIONAL



2 PREMISAS GENERALES DE LOS ATUNES SARDIMAR FUNCIONAL

1 Son fuente de proteína de alta calidad

Que, consumida en favor de suplir las necesidades individuales, puede contribuir a: ⁽²⁾



Mantenimiento y crecimiento de masa muscular



Mantenimiento normal de los huesos

~27 g / 105 g o



Aporte proteico cobra relevancia dado: ⁽¹⁾

↑ degradación de las proteínas

↑ biosíntesis proteica en la fase de recuperación.



2 Brindan grasas mayormente insaturadas, incluido el omega 3 presente típicamente en pescados azules como el atún, salmón y sardina. ⁽³⁾

0,43-0,79 g / 105 g o



Algunos beneficios asociados a su ingesta en cantidad suficiente ^(3, 4)

Necesidades diarias varían de 0,25 g - 2 g / día ⁽⁵⁾



↓ Riesgo de ECV



Protección contra el deterioro cognitivo



Beneficios en función inmune

SARDIMAR FUNCIONAL, VALORES AGREGADOS EN PORCIÓN DE 105 g o



BUENA FUENTE DE

Tiamina	1.47 mg/50%	Piridoxina	2 mg/50%
Riboflavina	1.5 mg/45%	Niacina	21 mg/60%
Ácido fólico	405 µg/100%	Vitamina B12	6.1 µg/310%

OMEGA 3 714 mg



Según ELANS, el riesgo de ingesta inadecuada para la piridoxina, fue superior al 26% en la muestra de más de 31 años. ⁽⁶⁾



6 tzs



ó 220 g

Aporte equivalente podría lograrse con:



CON 388 mg DE L-CARNITINA

Encargada del transporte de ácidos grasos a las mitocondrias.⁽⁸⁾ Podría contribuir a la recuperación muscular.⁽⁷⁾



429 mg



BUENA FUENTE DE VITAMINA C



24 mg / 40%



Según ELANS, el riesgo de ingesta inadecuada para la **vitamina C** varió entre 37% y 49% según edad y sexo.



CON HIERRO



1,3 mg / 9%



788 mg



CONTRIBUYE AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA INMUNE.⁽⁹⁾

VITAMINA C Y HIERRO, entre otras funciones intervienen en:⁽¹⁰⁾

- Estructura y función de barreras corporales
- Diferenciación y función de células inmunes y células T
- Efectos antimicrobianos

NUESTRA CALIDAD VA MÁS ALLÁ...



sin preservantes



protección al delfín



libre de gluten

Aún con una vida útil de 4 años, no contenemos preservantes ni aditivos, ¿CÓMO?



- Esterilizamos con alta presión y vapor para eliminar cualquier microorganismo, virus o incluso esporas.
- Brindamos alimentos de calidad.

Sardimar
FUNCIONAL

LO MEJOR PARA
EL MEJOR PAÍS.

Referencias: 1. De Luis Roman, D., Bellido Guerrero, D., García Luna, P. & Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (2012) Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Ediciones Díaz de Santos. pp644 2. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to protein and increase in satiety leading to a reduction in energy intake (ID 414, 616, 730), contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight (ID 414, 616, 730), maintenance of normal bone (ID 416) and growth or maintenance of muscle mass (ID 415, 417, 593, 594, 595, 715) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 3. Shahidi, F., & Ambigaipalan, P. (2018). Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Their Health Benefits. Annual Review of Food Science and Technology, 9(1), 345–381. doi:10.1146/annurev-food-111317-095850 4. Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., Rawson, E. S., Walsh, N. P., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., van Loon, L., Shirreffs, S. M., Spriet, L. L., Stuart, M., Verne, A., Currell, K., Ali, V. M., Budgett, R., Ljungqvist, A., ... Engebretsen, L. (2018). IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 28(2), 104–125. https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0020 5. Valenzuela, A., & Valenzuela R. (2014). Ácidos grasos omega-3 en la nutrición ¿Cómo aportarlos? Revista Chilena de Nutrición, 41(2), 205-211. 6. Gómez-Salas, G., Ramírez, A., Sheikh, A., Chinnock, A. & Nogueira Previdelli, A. (2017) Prevalence of inadequate micronutrient intake among urban Costa Rican Population: Results from the Latin American study of nutrition and health. Ann Nutr Metab. 71 (suppl 2): 1-1433 7. Australian Institute of Sport. (2021) AIS Sports Supplement framework. Carnitine (L-carnitine) 8. Jäger, R., Kerkick, C.M., Campbell, B.I. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14, 20 (2017). https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8 9. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin C and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 129, 138, 143, 148), function of the immune system (ID 134), pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 10. Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. Nutrients, 12(1), 236. https://doi.org/10.3390/nu12010236