

## B-PROTEIN<sup>®</sup>

### Proteína Isolada da Carne Hidrolisada



#### INTRODUÇÃO

A proteína da carne é reconhecidamente uma das melhores fontes de proteínas existente no mundo. Apresenta um papel fundamental na recuperação e construção de tecidos do corpo humano e é essencial para nutrição adequada de indivíduos saudáveis, aqueles que buscam um desempenho atlético acima da média e principalmente para aqueles em algum tipo de recuperação pós-operatória.

A partir de uma necessidade de fornecer aos praticantes de atividade física, atletas e indivíduos que apresentam quadro clínico de distúrbio na deglutição, uma alimentação eficaz do ponto de vista nutricional, totalmente natural, solúvel, com proteínas de alto valor biológico, que pode ser acrescentado a sopas, caldos, leites, vitaminados, cremes, patês, purês, doces e geleias, desenvolveu-se um concentrado proteico de carne bovina, isolando as propriedades benéficas da carne e transformando-a em um pó solúvel para preparo instantâneo. Há uma ampla possibilidade de utilização de **B-Protein** por pacientes, atletas, idosos, crianças e lactentes, tendo em vista que o produto não apresenta nenhum tipo de contraindicação.

Com o consumo de **B-Protein**<sup>®</sup>, torna-se possível ingerir maiores quantidades da proteína de alta qualidade da carne, pois contem 300% a mais de proteína que uma porção de carne in natura, sem os teores indesejáveis de gordura e colesterol que a carne natural apresenta.

**B-Protein**<sup>®</sup> é uma proteína produzida através de avançadas tecnologias de extração, hidrólise enzimática, micro e nano filtração, elaborada a partir de cortes selecionados e magros de carne bovina, que passam por tratamento térmico e secagem por sistema de atomização, sob condições controladas de pH e temperatura, atendendo as exigências higiênico-sanitárias da legislação vigente. Esse método de produção garante a conservação e concentração dos aminoácidos presentes na carne, bem como a rápida absorção destes pelo organismo. **B-Protein**<sup>®</sup> não possui adição de conservantes, corantes, aromas ou qualquer outro aditivo, contendo, portanto, sabor e cor característicos da proteína da carne bovina.

## DESCRIÇÃO

**B-Protein**<sup>®</sup> apresenta níveis mais elevados de aminoácidos se comparado a muitas outras fontes proteicas, como Whey, soja, leite, trigo e ovos, proporcionando melhores resultados e benefícios superiores aos grupos de consumidores, comprovados em pesquisas realizadas com atletas de bodybuilding e pacientes que apresentam quadro clínico de distúrbio na deglutição (distúrbio que restringe a capacidade de ingestão de alimentos de modo seguro). Além disso, a carne apresenta um elevado conteúdo natural de creatina, nutriente que se encontra de forma concentrada no **B-Protein**<sup>®</sup> – aproximadamente 15 vezes mais creatina que uma porção de carne in natura. Apresenta quantidades importantes de Arginina, Glicina e Metionina, os três aminoácidos necessários para sinterização da creatina, bem maiores que as encontradas na carne in natura.

**B-Protein**<sup>®</sup> também contribui do ponto de vista nutricional, como complementação das necessidades de Cálcio e Ferro do organismo. A quantidade de sódio existente e exclusivamente relacionada ao sódio contido na própria carne, concentrado pelas técnicas de produção, não inviabilizando seu uso em indivíduos com restrição ao consumo de sódio.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (a cada 100g)		
	Quantidade	% VD*
Valor energético	367 Kcal = 1558,9 KJ	18,35%
Carboidratos	3 g	1%
Proteínas	84 g	112%
Gorduras Totais	1,7 g	3,1%
Gorduras Saturadas	0 g	-
Gorduras Trans	0 g	-
Fibra Alimentar	0 g	-
Sódio	190 mg	7,9%
Vitamina 12	8,91 µg	371,2%
Vitamina B6	7,1 mg	546 %

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	
Aspecto	Pó fino e homogêneo
Aroma / sabor	Característico
Cor	Caramelo
Granulometria	150 Mesh
Sujidades/materiais estranhos	Ausentes

AMINOGRAMA (g / 100g)	
Alanina	7,79
Arginina	3,85
Ácido Aspártico	6,43
Glicina	16,2
Isoleucina	1,24
Leucina	4,99
Ácido Glutâmico	9,87
Lisina	4,34
Cisteína	1,63
Metionina	1,07
Fenilalanina	5,12
Tirosina	0,74
Treonina	2,01
Prolina	11,3
Valina	5,05
Histidina	3,66
Serina	1,90
Triptofano	3,60
Creatina	2,43

## PROPRIEDADES

- Produto natural
- 300% mais concentrado em proteína que uma porção de carne *in natura*
- 15 vezes mais concentrado em Creatina que uma porção de carne *in-natura*
- Níveis de aminoácidos superiores em relação a outras fontes proteicas como Whey, soja, leite e ovos.
- Excelente solubilidade e digestibilidade
- Agrega teor proteico e valor nutricional
- Proporciona aumento da massa muscular
- Ideal como fonte de proteína de alto valor biológico para pacientes com distúrbios de deglutição
- Recuperação rápida do sistema imunológico do corpo
- Fonte de ferro e cálcio
- Não alergênico
- Zero lactose
- Zero gordura

- Zero de colesterol
- Baixo teor de sódio
- Não contém glúten

## ESTUDOS

### Suplementação proteica aumenta a resposta adaptativa do músculo esquelético no treinamento de exercício de resistência : uma meta-análise

Uma meta- análise de 22 ensaios clínicos mostrou que suplementos de proteína são eficazes para aumentar o músculo e ganhos de massa e força durante o exercício resistido em indivíduos mais jovens e mais velhos.

Dados de 680 indivíduos revelaram que a suplementação de proteína foi associada com aumentos médios em massa corporal livre de gordura de 0,69 kg e aumentos médios de força de 13,5 kg nos exercícios de pernas (leg press).



"A suplementação dietética proteína representa uma estratégia eficaz da dieta para aumentar a resposta adaptativa no músculo esquelético a resistência do tipo de treinamento físico prolongado em adultos saudáveis jovens e idosos ", segundo os pesquisadores holandeses do American Journal of Clinical Nutrition .

Suplementos protéicos são amplamente consumidos por muitos atletas para construir e manter a massa muscular . Embora isto seja geralmente aceito , os pesquisadores holandeses notam que há muita discrepância na literatura a respeito da proposta de benefícios da suplementação protéica durante o tipo de treinamento de resistência e o exercício prolongado em populações mais jovens e mais velhos. Liderados por Luc van Loon do Centro de Medicina da Universidade de Maastricht, os pesquisadores analisaram dados de 22 ensaios controlados randomizados. A dose média do suplemento de proteína foi de 42 gramas por dia. Os resultados mostraram que , em comparação com placebo , houve aumento da massa livre de gordura e da força nas pernas.

Para futuras investigações , os pesquisadores querem examinar variáveis específicas no que diz respeito ao efeito da suplementação protéica sobre a resposta adaptativa do músculo esquelético ao tipo de treinamento de resistência e exercício prolongado , o efeito da intensidade das sessões de exercícios, o tipo ou a fonte de proteína e o momento da suplementação.

#### Referência:

N.M. Cermak; P.T. Res; L.C.P.G.M. de Groot; W.H.M. Saris; L.J.C. Van Loon. *Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: a meta-analysis*. The American Journal of Clinical Nutrition, 2012.

## Proteínas da carne ajudam a manter o coração protegido

Praticar exercícios físicos para combater o sedentarismo são mudanças que, por mais que sejam importantes, não fazem tanto efeito se não forem acompanhadas de uma alimentação saudável. Mas, ao contrário do que muitos pensam, tirar a carne vermelha do cardápio não protege o coração. Pelo contrário, a ingestão regular desse alimento ajuda a proteger o sistema cardiovascular.

Isso é o que provou um estudo feito por pesquisadores da Harvard School of Public Health. Segundo eles, os menores índices de doença cardíaca estão em áreas onde o consumo de carne vermelha é grande. Segundo eles, as proteínas contidas nas carnes estão ligadas a proteção contra doenças isquêmica do coração. Até esse estudo, acreditava-se que o consumo de proteínas na verdade prejudicava a saúde do coração. As proteínas na verdade estão ligadas à gordura e ao colesterol que fazem bem ao organismo, e não aos tipos que causam problemas.

Além disso, pessoas que não comem proteínas, normalmente, acabam ingerindo mais carboidratos do que o normal. Segundo outro estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition, o consumo de carboidratos derivados de açúcar refinado e alimentos processados praticamente dobrou o risco de doença cardíaca. Para chegar a esse resultado, os cientistas observaram os hábitos alimentares de 82 mil mulheres por um período de 20 anos. Nesse mesmo estudo, os pesquisadores descobriram que os participantes que fizeram uma dieta com poucos carboidratos e mais proteínas e gordura, reduziram 30% o risco de doença cardíaca.

Por mais que as proteínas possam ser encontradas em outros alimentos, é muito difícil obter as quantidades adequadas desse macronutriente em outras fontes que não sejam de origem animal.

### Referência:

Disponível em <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/13937-proteinas-da-carne-ajudam-a-manter-o-coracao-prottegido>, acessado em 13/02/2013.

## INDICAÇÕES

**B-Protein®** é um produto inovador, classificado como matéria-prima na elaboração de produtos de diversos segmentos de aplicação: nutracêuticos, nutrição enteral, parenteral, suplementos e alimentos funcionais. **B-Protein®** é indicado em formulações como:

- Misturas vitaminadas
- Shakes dietéticos
- Complementação de dietas com baixa ingestão de proteínas
- Formulação de sopas, caldos e outros produtos alimentícios.
- Complementação de merenda escolar

- Ingrediente na preparação de dietas líquidas homogêneas para indivíduos com dificuldade de mastigar (pós-cirurgia buco-maxilar, de redução de estômago, acidente vascular cerebral, tratamento quimioterápico, mal de Alzheimer)
- Alimentos funcionais (suplementos nutricionais, complementos proteicos e barras de cereais)

### CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

A quantidade de **B-Protein®** é variável de acordo com o uso e formulação do produto.

Pode ser calculado de acordo com a necessidade diária de proteínas:

Indivíduos sedentários: 0,8 a 1,0 g/Kg do peso corporal ao dia

Pessoas envolvidas em treinos de resistência: 1,2 a 1,4 g/Kg do peso corporal ao dia

Atletas de força: 1,6 a 1,7 g/Kg do peso corporal ao dia

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. *Benefícios da proteína da carne*. Disponível em: <http://www.corpoideal.com.br/blog/2012/01/proteina-da-carne-carnivor-beef-protein/>, acessado em 13/02/2013.
2. N.M. Cermak; P.T. Res; L.C.P.G.M. de Groot; W.H.M. Saris; L.J.C. Van Loon. *Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: a meta-analysis*. The American Journal of Clinical Nutrition, 2012.
3. *Proteínas da carne ajudam a manter o coração protegido*. Disponível em <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/13937-proteinas-da-carne-ajudam-a-manter-o-coracao-protegido>, acessado em 13/02/2013.



Revisão nº: 01	Data: 06/09/2013
Elaborado por: Priscila Sandmann	Conferido por: Gisele Masini Nascimento