

		FICHA TÉCNICA	PLANT_G_11_v1_FT_ISOTONIC DV_HIGH PRO NUTRITION
Fecha realización: 05.2016	1 de 4		

1. DATOS PRODUCTO ACABADO

NOMBRE	ISOTONIC DV
MODO DE EMPLEO	Realizar tomas a lo largo del día. Añadir 3 medidas de producto con el dosificador y verter agua u otro líquido (aprox. 1l), y agitar.
CONSUMO PREFERENTE	2 años tras la fecha de fabricación
ALMACENAMIENTO	Conservar el envase bien cerrado en lugar fresco y seco

2.- LISTADO DE INGREDIENTES

Ciclodextrina (Cluster dextrin®), Maltodextrina, Fructosa, Acidulante (Ácido Cítrico), Dextrosa, Cloruro de Sodio, Citrato de Potasio, Sales Cálccicas de Ácido Cítrico, Edulcorantes (Sucralosa y Glucósidos de Esteviol), Aroma, Óxido de Magnesio, Aroma Natural, Vitaminas [Vitamina C (L-Ascorbato Cálcico), Vitamina E (Acetato de DL-Alfa Tocoferilo), Vitamina B3 (Nicotinamida), Vitamina B5 (D-Pantotenato Cálcico), Vitamina D3 (Colecalciferol), Vitamina B6 (Piridoxina Clorhidrato), Vitamina B1 (Clorhidrato de Tiamina), Vitamina B2 (Riboflavina), Vitamina B9 (Ácido Pteroilmonoglutámico), Vitamina B7 (D-Biotina) y Vitamina B12 (Cianocobalamina)] y Óxido de Zinc.

Puede contener trazas de cereales que contienen gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuets, soja, leche, frutos de cáscara, altramuces y derivados de los mismos.

DOSIS RECOMENDADA

Dosis Recomendada: 50g/día (corresponden a 3 medidas/día del dosificador interior).

MODO DE EMPLEO

MODO DE EMPLEO: Tomar a lo largo del día. Añadir 3 medidas de producto con el dosificador y verter agua u otro líquido (aprox. 1litro), y agitar).

CONDICIONES DE CONSERVACIÓN

Conservar el envase bien cerrado en lugar fresco y seco

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / NUTRITION DECLARATION / DÉCLARATION NUTRITIONNELLE /	100g	50g
Valor Energético / Energy / Energie	2684J / 642kcal	1342kJ / 321kcal
Grasas / Fat / Graisses	0,01g	0,00g
de las cuales saturadas / of which saturates / dont acides gras saturés	0,00g	0,00g
Hidratos de Carbono / Carbohydrate / Glucides	84,11g	42,06g
de los cuales azúcares /of which sugars / dont sucres	72,39g	36,19g
Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	0,25g	0,12g
Proteínas / Protein / Protéines	0,09g	0,04g
Sal / Salt / Sel	3,68g	1,84g

INGESTAS DE REFERENCIA / REFERENCE INTAKES / APPORTS DE RÉFÉRENCE	100g	50g	VRN / NRV / VNR*
Vitamina D / Vitamin D / Vitamine D (µg)	2,50µg	1,25µg	25%
Vitamina E / Vitamin E / Vitamine E (mg)	6,00mg	3,00mg	25%
Vitamina C / Vitamin C / Vitamine C (mg)	40,00mg	20,00mg	25%
Vitamina B1 (Tiamina) / Vitamin B1 (Thiamin) / Vitamine B1 (Thiamine) (mg)	0,55mg	0,28mg	25%
Vitamina B2 (Riboflavina) / Vitamin B2 (Riboflavin) / Vitamine B2 (Riboflavine) (mg)	0,70mg	0,35mg	25%
Vitamina B3 (Niacina) / Vitamin B3 (Niacin) / Vitamine B3 (Niacine) (mg)	8,00mg	4,00mg	25%
Vitamina B6 / Vitamin B6 / Vitamine B6 (mg)	0,70mg	0,35mg	25%
Vitamina B9 (Folic Acid) / Vitamin B9 (Ácido Fólico) / Vitamine B9 (Acide Folique) (µg)	100,00µg	50,00µg	25%
Vitamina B12 / Vitamin B12 / Vitamine B12 (µg)	1,25µg	0,63µg	25%
Vitamina B7 (Biotina) / Vitamin B7 (Biotin) / Vitamine B7 (Biotine) (µg)	25,00µg	12,50µg	25%
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico) / Vitamin B5 (Pantothenic Acid) / Vitamine B5 (Acide Pantothenique) (mg)	3,00mg	1,50mg	25%
Potasio / Potassium / Potassio (mg)	576,00mg	288,00mg	15%
Cloruro / Chloride / Chlorure (mg)	2245,07mg	1122,53mg	140%
Calcio / Calcium / Calcium (mg)	240,00mg	120,00mg	15%
Magnesio / Magnesium / Magnésium (mg)	202,49mg	101,24mg	27%
Zinc / Zinc / Zinc (mg)	14,98mg	7,49mg	75%

* VRN: Valores de Referencia de Nutrientes / NRV: Nutrient Reference Values / VNR: Valeurs Nutritionnelles de Référence

Cantidad aportada por dosis diaria de **Sodio: 728 mg (1 litro reconstituido)**

Osmolaridad: 221 mOsmol/l



DOCTOR VILLEGAS

ISOTONIC DV

Limón / Lemon

Complemento alimenticio a base de hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Con azúcares y edulcorantes.
Food supplement with carbohydrates, vitamins and minerals. With sugars and sweeteners

Net weight / Peso neto:
700g / 1,9Lbs



con **Stevia**



ISOTONIC DV

HIGH RECOVERY

Produced in EU. Certified Laboratory




La cantidad de hidratos de carbono a suministrar en la bebida viene marcada por los siguientes condicionantes:

- el límite de utilización de la glucosa por el deportista, que está en 60 g/h.
- el límite de vaciamiento gástrico y de la absorción intestinal de la solución, que determinan la asimilación del líquido bebido.

El objetivo es conseguir que los deportistas ingieran la cantidad de líquido suficiente que permita mantener el balance hidroelectrolítico y el volumen plasmático adecuados durante el ejercicio. A partir de los 30 minutos del inicio del esfuerzo empieza a ser necesario compensar la pérdida de líquidos y después de una hora esto se hace imprescindible.

Se recomienda beber entre 6 a 8 mililitros de líquido por kilogramo de peso y hora de ejercicio (aproximadamente 400 a 500 ml / hora o 150-200 ml cada 20 minutos)

Isotonic DV contiene Cluster dextrina, que produce un vaciamiento gástrico más rápido que una bebida similar con el mismo porcentaje de amilopectinas comerciales. Lleva, asimismo una pequeña cantidad de aislado de suero de leche como aporte proteico puro, con el fin de incrementar el depósito de glucógeno, fundamental para acelerar la recuperación tras la realización de ejercicios de larga duración (también se han realizado investigaciones que han confirmado un menor daño muscular cuando se toman bebidas con proteína durante el esfuerzo).

La actividad física aumenta la producción de sudor, lo que produce pérdida de agua y electrolitos, especialmente en condiciones adversas de termorregulación	Evidencia de nivel Ia
Las pérdidas de agua y electrolitos en los diversos deportes tienen una gran variabilidad individual	Evidencia de nivel Ia
Si no se restaura la homeostasis previa al esfuerzo, el deportista se deshidrata.	Evidencia de nivel Ia
La deshidratación afecta al rendimiento deportivo.	Evidencia de nivel Ia
La rehidratación con agua sola no resuelve el problema e incluso puede agravarlo con una hiponatremia.	Evidencia de nivel Ia
El sodio es el único ión que ha demostrado su eficacia en estudios de reposición de líquidos.	Evidencia de nivel Ia
El aporte de carbohidratos en las bebidas de rehidratación mejora el rendimiento del deportista.	Evidencia de nivel Ia
Es importante tomar carbohidratos durante el ejercicio físico, particularmente en esfuerzos superiores a 1 hora, así como inmediatamente después de finalizado.	Evidencia de nivel Ia
La carga energética de la bebida es lo más importante para la velocidad de vaciado gástrico, aunque hay que considerar también su osmolalidad, por lo que hay que respetar que las bebidas no sobrepasen las 350 kcal/L y los 400 mOsm/kg de agua para evitar un vaciado gástrico lento y una restitución hídrica insuficiente	Evidencia de nivel Ia

No hay diferencia de género en la termorregulación entre deportistas.	Evidencia de nivel IIa
Los deportistas pueden tener una idea bastante aproximada a su grado de deshidratación mediante la observación de la coloración de la orina y la diferencia de peso antes y después del esfuerzo	Evidencia de nivel IIa
Es conveniente añadir el ión potasio en las bebidas de reposición tras el esfuerzo físico ya que ayuda a retener el agua en el espacio intracelular, aunque su concentración no debe ser superior a 10 mmol/L.	Evidencia de nivel IIb
Los demás iones son irrelevantes en la reposición de líquidos tras esfuerzos inferiores a 4 horas de duración	Evidencia de nivel IV
La presencia de proteínas en las bebidas postcompetitivas favorece el anabolismo muscular	Evidencia de nivel Ib
La presencia de lípidos estructurados derivados del DHA disminuye la utilización de carbohidratos durante el esfuerzo.	Evidencia de nivel Ib
Puede ser conveniente la presencia de antioxidantes en las bebidas de reposición	Evidencia de nivel Ib
La ingesta de bebidas diversas favorece una mayor rehidratación al aumentar la ingesta hídrica (mayor apetencia).	Evidencia de nivel Ib
La presencia de aminoácidos ramificados en las bebidas precompetitivas disminuye la llamada "fatiga central"	Evidencia de nivel IIb

Contenido de la bebida (por litro reconstituido)		Normativa de la Unión Europea
Energía¹	321 Kcal/l	Entre 80 y 350 Kcal/l
Carbohidratos¹	Mezcla de CH	Alto índice glucémico
Osmolalidad²	221 mOsm/kg	Entre 210 y 330 mOsm/kg
Sodio³	736 mg/l	Entre 460 y 1150 mg/l
Vitamina B₁⁴	0,28 mg/l	Más de 0,2 mg por 100 g de carbohidratos
1. Point (b) of Article 2 of Council Directive 89/398/EEC. 2. Article 1 (2) of Council Directive 89/398/EEC. 3. Point (b) of Article 2 of Council Directive 89/398/EEC. 4. Point (a) of Article 2 of Council Directive 89/398/EEC.		