



agel  
independent

## Agel PRO

**Agel™ PRO** es uno de los más recientes productos de Agel, complementando una línea de productos para la salud y la vitalidad. PRO es un gel balanceado de proteína que provee a una amplia variedad de necesidades nutricionales para un gran número de personas.

La mayoría de la gente asocia los productos de proteína a los físicos culturistas o a los atletas de alto rendimiento, pero por el contrario, este gel balanceado de proteína puede ser beneficioso prácticamente para todos.

En efecto, es útil para los atletas que desean construir excelente masa muscular, para personas que desean mantener el peso ideal, o simplemente para cualquier persona que desee reemplazar una comida pequeña o como un pasaboca entre las comidas.

Agel PRO contiene **20 gramos de proteína en 175 calorías**, y está balanceado con cadena media de triglicéridos y fructosa, que ayudan a construir el músculo y a mantener el acondicionamiento total del cuerpo, todo en un paquete nada costoso y de fácil portabilidad que realmente sabe muy bien.

### Ventajas de Agel PRO

#### Estructura del músculo

La síntesis eficaz de la proteína en el músculo requiere una adecuada fuente de una amplia variedad de aminoácidos. En cuanto más agresiva es la regeneración de la estructura muscular que se inicia, más necesaria es una fuente de proteína de la más alta calidad.

En **PRO**, la fuente de la proteína es un **aislado ultra filtrado de la proteína del suero**, la proteína **de más alta calidad conocida**. Esta tecnología de ultra filtración crea una proteína que es completa (contiene los nueve aminoácidos esenciales, y otros mas), fácil de digerir, y con 90 por ciento de pureza. El aislado del suero es una fuente rica en aminoácidos críticos que dan a los atletas una ventaja, por el metabolismo directamente en el tejido muscular. También es una fuente excelente del leucina, un aminoácido esencial que ayuda a la construcción de la masa magra del músculo, mientras que promueve pérdida de grasa.

#### Manejo del peso

En las dos últimas décadas, ha habido un aumento en conocer los beneficios a largo plazo al alcanzar una composición óptima del cuerpo (más músculo,

menos grasa). Cada año, los expertos identifican cada vez más las condiciones de las enfermedades que se relacionan con la obesidad.

En el esfuerzo de frustrar esta amenaza seria para la salud, muchos profesionales de la salud y entidades estatales gastan centenares de millones de dólares cada año para educarnos sobre la importancia de disminuir nuestro consumo excesivo (pero vacío) de los alimentos ricos en calorías, y de aumentar la cantidad de actividad física diaria. Nos hacen frente al hecho de que tenemos cada vez más una población que se está haciendo cada vez más sedentaria, sobrealimentada, y mal nutrida.

### **¿Qué podemos hacer frente a esta problemática de la salud?**

Una numerosa cantidad de individuos se esfuerzan diariamente para encontrar su propia solución al hecho de perder esos kilos adicionales, pero la “batalla contra la gordura” puede ser un problema muy frustrante para muchos. Los investigadores alrededor del mundo han estado buscando la “fórmula mágica” que desaparezca el exceso de la grasa, pero la mayor parte de las soluciones propuestas contienen generalmente una cierta clase de estimulantes artificiales o supresores del apetito por ejemplo el infame “*phen-phen*”, o los ingredientes más comúnmente usados tales como **cafeína y efedrina**.

Estos ingredientes han dado lugar a algunos problemas relativos a la salud que son tan peligrosos tanto para la vida misma como para las grasas adicionales del cuerpo. De hecho, estos tres ingredientes populares están trayendo peligros significativos para la vida, tales como un daño en la válvula del corazón, ataques cardíacos, e infartos.

En realidad, el logro de la composición óptima del cuerpo requiere una serie de opciones proactivas en los hábitos de vida. Requiere obediencia a una ley simple de la naturaleza que balancea la cantidad y la calidad de las calorías consumidas con la cantidad de calorías quemadas. En términos simples, tenemos que comer pocas calorías, comer inteligentemente, y movernos más.

### **¿Qué significa exactamente comer inteligentemente y con pocas calorías?**

Las calorías son una manera de medir el potencial energético de un alimento. Ciertos alimentos producen más energía que otras cuando son metabolizadas o “quemadas” por las células. El alimento tiene tres componentes básicos: las proteínas, los carbohidratos y las grasas, y los tres componentes desempeñan un papel importante en el mantenimiento de las actividades celulares. Además, tu cuerpo metaboliza cada uno de estos componentes de manera diferente.

Las proteínas se metabolizan en estructuras más pequeñas llamadas **aminoácidos**, los carbohidratos se convierten en azúcares simples ricos en energía, y las grasas se metabolizan en ácidos grasos más pequeños. Todos éstos son tomados posteriormente en tu cuerpo y serán utilizados como energía o que se incorporará en las estructuras celulares apropiadas.

Ya que cada uno de estos componentes más pequeños se puede convertir en

energía, representan calorías. Y, en términos muy simples, si consumes más calorías (proteínas, carbohidratos, grasas) que las que representan las necesidades corporales, tu cuerpo se programa genéticamente para almacenar esas calorías para un uso posterior o como lo medio para prepararse en épocas de “hambre”.

Probablemente estas enterado, de que tu cuerpo tiene una manera muy eficiente de convertir calorías adicionales en grasas almacenadas en el cuerpo, especialmente si no estás haciendo bastante actividad o ejercicio durante el día.

Así pues, hablemos de cómo salen las calorías. Quemamos calorías durante el descanso, durante actividad diaria, y cuando nos ejercitamos. Cada uno de nosotros tenemos una Tasa Metabólica Basal (BMR). El BMR es el requisito calórico mínimo necesario para mantener con vida a un individuo en reposo. Ésta es la cantidad de energía que tu cuerpo quemaría si durmieras durante todo el día (24 horas).

Por lo tanto, mientras que estás en descanso, tu cuerpo tiene una necesidad energética o un **BMR básica** que es regida por muchos factores, pero basado sobre todo en la composición individual del cuerpo (cociente grasa-masa). Indicando simplemente, que el músculo quema más calorías que grasa incluso mientras que estás en descanso.

Si tu cociente grasa/masa es más alto, entonces tu tasa metabólica es generalmente más alta. Si tu índice de masa corporal es alto, entonces tu tasa metabólica es más baja y no quemas tantas calorías en descanso. La llave al éxito para quemar más calorías en descanso es tener un cociente total magro más alto, que se puede lograr con ejercicios del entrenamiento de la resistencia o de la fuerza y con la nutrición óptima.

Por lo tanto, la composición óptima del cuerpo, indica generalmente, tener un contenido más bajo de las grasas en el cuerpo y mas contenido de músculo.

De hecho, según los algunos expertos de la nutrición, el contenido óptimo de las grasas corporales está entre **5%-15% para los varones y entre 12%-20% para las mujeres.**

Resumiendo, un cociente más alto de la masa del músculo da lugar a un metabolismo más alto, mientras que un cociente más alto de grasa/masa es lo contrario. Es importante observar que algunas grasas de cuerpo no son del todo nocivas. De hecho, necesitas las grasas por variadas razones fisiológicas importantes. Pero, cantidades superiores pueden causar problemas.

Esto es porque con más grasas en el cuerpo, el cuerpo necesita pocas calorías, y por lo tanto almacenas más calorías del alimento como grasa, así perpetuando el problema original.

**¿Pero, si hay una manera de facilitar, desde el punto de vista alimenticio, este proceso aparentemente simple, o a veces difícil de balancear las**

## **calorías que entran con calorías que se queman para alcanzar la composición óptima del cuerpo?**

En contraste, con los estimulantes dañinos descritos anteriormente, los investigadores han identificado los métodos adicionales que pueden ser provechosos en este proceso.

Han identificado los compuestos naturales que, cuando están combinados con actividad física, pueden ayudarte a aumentar la masa magra del músculo y por lo tanto ayudar a tu cuerpo a quemar calorías más eficientemente. Con más masa magra del músculo, tienes un BMR más alto, un metabolismo más eficiente, y composición optimizada del cuerpo.

Desafortunadamente, mucha gente que está intentando manejar su peso solo tiene en cuenta las calorías totales.

Mientras que ésa es realmente la esencia del manejo del peso y de la composición óptima del cuerpo, hay cada vez más investigaciones que sugieren que es simplemente importante la cantidad de calorías totales.

Es quizás aún más importante consumir porciones más frecuentes, más pequeñas de una comida o porciones que tengan un equilibrio de calorías de las tres fuentes de macro nutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas.

Desafortunadamente, muchas dietas y programas de control de peso hacen demasiado énfasis en un macro nutriente como si fuera la única "solución." Pero, la solución verdadera es el balance, y conseguir ese equilibrio a través del día.

Además de que se necesita tener un cociente óptimo de grasa/masa magra, también es necesario tener un equilibrio favorable de carbohidratos, de grasas y de proteínas en tus comidas y porciones de ésta. Esto puede ser algo difícil de lograr, pero no obstante es muy importante que sea considerado.

### **¿Cómo funciona esto?**

Cada vez que ingieres el alimento, se envían numerosas señales al organismo. Una comida con los altos niveles de carbohidratos indica la secreción de la insulina, una hormona para el almacenamiento de grasa (mensajero). Al mismo tiempo, los carbohidratos se metabolizan en azúcares simples, y un completo mecanismo de enzimas y de procesos celulares se activa en un esfuerzo de generar energía disponible.

Además, algunos de las azúcares se almacenan para un uso posterior bajo la forma de glicógeno, una forma rápida de liberación de energía. Sin embargo, esos azúcares que no son necesarias para la producción energética inmediata o para el almacenaje del glicógeno se convierten entonces en grasa, un sistema de almacenamiento de alimento a largo plazo de tu cuerpo. Así, el exceso en el consumo de carbohidratos conducirá al almacenamiento excesivo de grasa.

Una comida con una alta tasa de proteína, por otra parte, señala la secreción del **Glucagon**, que se puede considerar el contrario de la insulina – indica al organismo que queme la grasa. Además, la proteína se metaboliza en aminoácidos, la estructura primaria de las enzimas y los músculos. Estos aminoácidos estimulan la generación y la reparación del músculo, y aceleran el metabolismo.

Las proteínas son esenciales implícitamente para cada aspecto de la actividad celular, y son responsables de la integridad y de la función adecuada de casi todos los sistemas del organismo. No sobra decir, todos necesitamos la proteína en las suficientes cantidades diarias en nuestra dieta.

Un mínimo, es recomendado por los expertos en alimentación, que sugiere de 10 a 15 gramos de proteína en tu dieta por cada kilogramo del peso corporal (45 mg a .68 mg por libra). Y, con el ejercicio, el estrés, y las enfermedades físicas, tus requisitos dietéticos de proteína son incluso más altos.

**Entonces hay grasa dietética.** Por sí misma, la grasa no afecta mucho la insulina o el *Glucagon*, pero las cantidades moderadas de grasa en tu dieta son sanas y necesarias. Los ácidos grasos son esenciales para una gran cantidad de estructuras y de procesos celulares, incluyendo las membranas celulares, líquidos articulares, masa cerebral, y hormonas, por nombrar algunos. Y de hecho, es necesario cerca de 25 al 30% del aporte calórico diaria de las grasas saludables en la dieta.

Aunque las grasas son una parte esencial de la dieta, si consumes demasiada grasa (que es alta en calorías), creas un exceso en las calorías necesarias para tus necesidades metabólicas, y esto genera la liberación de la insulina, que regula el almacenamiento de grasa. De nuevo, el balance y la moderación son esenciales.

Balancear las cantidades de proteína, de carbohidratos y de grasas que se injieren con las comidas, y evitar el exceso de aporte calórico, ayuda al cuerpo a almacenar menos grasa y a construir más músculo. Así, es como se obtiene una composición óptima del cuerpo.

### **Reemplazo de las comidas pequeñas**

**Agel PRO** se utiliza también como reemplazo de la mini-comida o entre comidas. Es cada vez más claro que debemos comer menos cantidad pero con más frecuencia. Esta práctica alternativa tiene muchas ventajas probadas sobre el comer de 2-3 veces por día, idealmente, es necesario comer 5-6 veces por día.

Sin embargo, las comidas y porciones deben tener pocas calorías puesto que estás comiendo más de ellos. Además, para ser más eficaz, necesitas consumir comidas y refrigerios que estén balanceados con los cocientes apropiados de proteínas, de carbohidratos, y de grasas.

Los siguientes son solo algunas de las muchas ventajas que se han probado, y

que son proporcionadas por el consumo de comidas y refrigerios más pequeños pero más frecuentes:

1. Disminución del colesterol total con aumento del cociente HDL (bueno)/LDL (malo).
2. Reducción en apetito en el 27%
3. Pérdida del peso mientras que se ahorra la masa magra (músculo) - es decir pérdida de grasa
4. Pocas oleadas de la insulina para un mejor control del azúcar de sangre
5. Niveles más normales de cortisol (más bajos) - ayudando a una mejor composición del cuerpo

Muchos de nosotros están tan ocupados en nuestras vidas cotidianas que no nos tomamos el suficiente tiempo para comer a menudo. Un suplemento conveniente y equilibrado de proteína entre-comidas puede ser la respuesta para ayudarte a comer menos, con más frecuencia.