



Efectos de los Microingredientes del Xait Xampa en la Salud

Declaración Nutricional (Norma 51) por Porción de 50 gr.		
Contenido Energético	Kcal	232.5
	kJ	975
Proteínas	Gramos	7.8
Grasas Totales	Gramos	10.3
Grasas Saturadas	Gramos	2.15
Grasas Trans	Miligramos	10.5
Hidratos de Carbono	Gramos	28.4
Azúcares	Gramos	16.2
Azúcares añadidos	Gramos	10.45
Fibre Dietética	Gramos	3.15
Sodio	Miligramos	10

Minerales y Vitaminas adicionados como Microingredientes		Aportación en mg por 50 gr.	Contribución en porcentaje del requerimiento diario
Hierro	Previene anemias, mareos, fatiga y nerviosismo. Ayuda a la respuesta mental y fortalece el sistema inmunológico. Considerado el micromineral más importante en la nutrición humana porque es esencial para la formación de hemoglobina y mioglobina.	2.5	14%
Zinc	Esencial para promover un adecuado crecimiento y replicación celular. Afecta la fertilidad y el sistema inmunológico. Una deficiencia pronunciada resulta en pérdida de apetito, retraso del crecimiento, hipogonadismo y enanismo. Los niños en edad preescolar y las mujeres embarazadas son las etapas fisiológicas más afectadas. Bioquímicamente es esencial y crítico porque las metaloenzimas anabólicas lo requieren.	2.5	24%
Calcio	Puede ayudar a normalizar la presión arterial. Menor incidencia de retención de líquidos durante el embarazo (preeclampsia).	366	40%
Fosforo	Forma parte de la molécula de Pi (fosfato inorgánico), así como de las moléculas de ADN y ARN y de los fosfolípidos en las membranas lipídicas. Las células lo utilizan para almacenar y transportar la energía mediante el adenosín trifosfato (ATP). Además, la adición y eliminación de grupos fosfato a las proteínas, fosforilación y desfosforilación, respectivamente	238	36%

Magnesio		Importante para la relajación muscular, incluyendo los músculos que rodean los vasos sanguíneos. El magnesio y el potasio son inseparables e interdependientes en los electrolitos de tu cuerpo.	58	24%
Tiamina	Vitamina B 1	Asociada a anomalías del metabolismo-catabolismo de carbohidratos. Las condiciones clínicas asociadas a la ingesta prolongada de dietas bajas en grasas se denominan Beriberi cuyos síntomas primarios involucran los sistemas nervioso y cardiovascular.	0.55	68%
Riboflavina	Vitamina B 2	Esencial para el funcionamiento de las vitaminas piridoxina y niacina.	0.65	78%
Niacina	Vitamina B 3	Asociada a anomalías del metabolismo de carbohidratos-catabolismo o eficiencia de utilización de energía. Las condiciones clínicas asociadas a una ingesta reducida y prolongada se denominan Pelagra cuyos síntomas primarios involucran los sistemas nervioso y cardiovascular.	7.55	68%
Ácido Fólico	Vitamina B 9	Su deficiencia se ha asociado con alteración de la división celular y malformaciones fetales y placentarias, principalmente defectos del tubo neural. En adultos disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular. Disminuye la homocisteína y la agregación plaquetaria, ambas tienen papeles importantes en la disminución de las probabilidades de enfermedades cardiovasculares (ECV) en pacientes con enfermedad de la arteria coronaria.	0.075	20%
Cianocobalamina	Vitamina B 12	Coenzima de diversas reacciones metabólicas. Vitamina antianémica en dietas lacto-vegetarianas. Su deficiencia produce anemia	0.001	36%
Piridoxina	Vitamina B 6	Metabolismo de aminoácidos y transferencia de grupos amino (anabolismo).	0.75	80%
Ácido pantoténico	Vitamina B 5	Transferencia de grupos acilo (anabolismo). Su deficiencia produce dermatitis.	0.003	44%
Ácido ascórbico	Vitamina C	Antioxidante y reductor de las monooxigenasas (oxidación de ácidos grasos insaturados). Su deficiencia también produce escorbuto.	22.5	38%
Retinol	Vitamina A	Acción en el proceso visual. Vitamina protectora epitelial y antixeroftálmica.	0.378	66%
Calciferol	Vitamina D 3	Metabolismo del calcio y el fosfato. Vitamina antirraquítica.	0.002	20%
Tocoferol	Vitamina E	Transporte de electrones y antioxidante de radicales libres. Vitamina antiesterilidad. Evita la rancidez oxidativa, al eliminar los radicales libres de ácidos grasos insaturados.	1.7	18%