



**INULINA DE
AGAVE**



Nutra **Sien100**[®]
Nutrición y Alimentación Integral

INULINA DE AGAVE

¿Qué es?

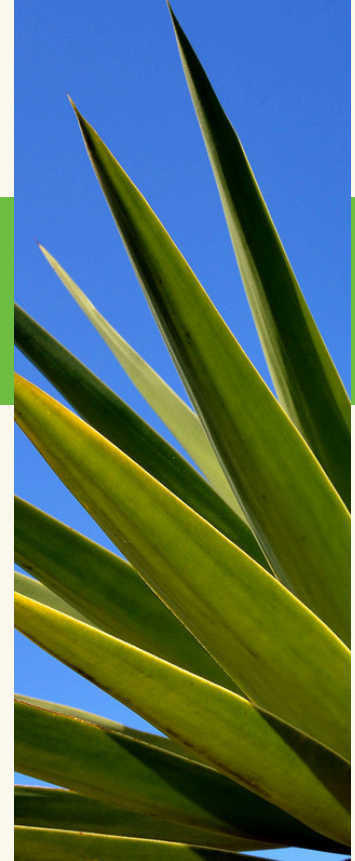
La inulina, un tipo de fibra dietética soluble, ha ganado popularidad debido a sus beneficios para la salud intestinal y metabólica. Proviene de varias fuentes vegetales, y una de las más destacadas es la inulina de agave, obtenida de las raíces de la planta de agave (*Agave spp.*). Este artículo explora los fundamentos científicos detrás de la inulina de agave y sus efectos en el cuerpo humano.

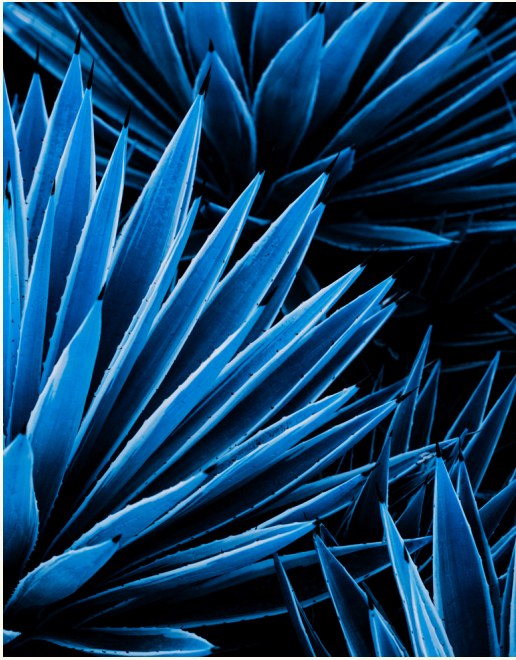
La inulina es un polisacárido que consiste en cadenas lineales de unidades de fructosa.

En el caso de la inulina de agave, estas cadenas son particularmente cortas en comparación con otras fuentes de inulina, lo que puede influir en su solubilidad y biodisponibilidad en el tracto gastrointestinal humano. La inulina de agave se encuentra comúnmente en forma de polvo o como ingrediente en alimentos procesados como barras energéticas, yogures y bebidas. Es importante introducir inulina gradualmente en la dieta para permitir que el cuerpo se adapte a sus efectos digestivos.

BENEFICIOS

- **Salud Digestiva:** Investigaciones han demostrado que puede ayudar a mejorar la salud digestiva al estimular el crecimiento de bacterias benéficas en el intestino.
- **Efectos Metabólicos:** Se ha observado que la inulina de agave tiene efectos positivos en la reducción de los niveles de triglicéridos y colesterol total en sangre, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Impacto en la Inmunidad:** Al mejorar la salud intestinal, la inulina puede fortalecer el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a defenderse mejor contra enfermedades y patógenos.





DOSIS RECOMENDADAS

La Nutramalteada y las proteínas de Nutrasien100 brindan 1g de Inulina de agave, por estudios científicos se ha demostrado que puede ayudar a aumentar la frecuencia y la regularidad de los movimientos intestinales, lo que puede ser beneficioso para personas con estreñimiento ocasional o problemas digestivos leves (Ramnani et al., 2010).

El consumo de esta dosis ayuda a promover un ambiente intestinal más saludable y favorecer el crecimiento de bacterias beneficiosas, la inulina de agave puede mejorar la absorción de nutrientes, como minerales y vitaminas, en el intestino (Slavin, 2013).

RECOMENDACIONES NUTRASIEEN100

- La **NUTRAMALTEADA**, **PROTEÍNA** y **PRO100 VEGANA** son un excelente aliado para lograr tu objetivo, ya que está adicionado con Inulina de agave, y superfoods, una combinación perfecta para mejorar tu estilo de vida.
- Ideales para después de entrenar o como desayuno o cena, elaborados con ingredientes naturales y un delicioso sabor.

REFERENCIAS

- Meynier, A., et al. (2010). Digestibility of Plant Cell Wall Non-starch Polysaccharides in Growing Pigs: Relationship to Intestinal and Microbial Parameters. The British Journal of Nutrition, 104(5), 674-685.
- Lefranc-Millot, C., et al. (2012). Impact of the Level of Nutrient Intake on the In Vivo Digestibility and the In Vitro Fermentability of Dietary Fibre in Healthy Subjects. The British Journal of Nutrition, 107(12), 1801-1809.

