



UNLOCK
EARTH'S POTENTIAL!



¿QUÉ OFRECEN



los productos de AWÁ Nutrition?

- AWÁ Nutrition ofrece una opción de proteína de origen vegetal, libre de gluten, y soya, lácteos, sin azúcares añadidos ni ingredientes transgénicos.
- Están diseñados para gente sana y activa que busca mejorar su hábitos de consumo, con una dieta balanceada y alimentación consciente, con productos de alta calidad que generan un cambio positivo tanto en el consumidor como en toda su cadena de producción.
- La proteína de AWÁ está hecha a base de chocho orgánico, quinoa orgánica y arveja. Ingredientes y materias primas de la más alta calidad, y saborizadas con concentrados naturales de frutas aportando vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Todos nuestros productos son endulzados naturalmente con Stevia.



VEGANO



SIN LÁCTEOS



SIN SOYA



SIN GLUTEN



SIN
TRANSGÉNICOS



SIN AZÚCARES
AÑADIDOS

UN APORTE POSITIVO



Nos preocupamos por la calidad y origen de nuestros productos, desde el cultivo hasta el resultado final, es por eso que trabajamos con pequeños productores y agricultores de la región andina.



Nuestros productos son fabricados con materias primas compradas a través de prácticas de comercio justo, fomentando el desarrollo local y promoviendo la igualdad de género (women empowerment) con nuestros colaboradores.

¿POR QUÉ PREFERIR UNA proteína vegana?

- 1 | Las proteínas de origen animal como whey protein, caseína, etc. son naturalmente inflamatorias.
- 2 | Las proteínas vegetales son más fáciles de digerir y no generan pesadez estomacal.
- 3 | Un adecuado blend de proteínas vegetales como las de AWÁ aportan un completo perfil de aminoácidos esenciales, importante para el desarrollo de algunas funciones del organismo.

¿POR QUÉ ESCOGER AWÁ como tu proteína vegana?

- 1 | Libre de gluten, soya, y lácteos; fuentes altamente inflamatorias.
- 2 | Es 100% natural. Libre de sabores, colorantes, conservantes, aditivos artificiales e ingredientes transgénicos.
- 3 | Única proteína hecha a base de superalimentos andinos, y complementada con concentrados naturales de frutas andinas y amazónicas, que aportan micronutrientes necesarios para una dieta balanceada.

Línea

LIFESTYLE ACTIVO

Suplementos nutricionales de proteína vegetal de alta calidad, a base de superalimentos andinos como la quinoa y el chocho.

Complementados con concentrados de frutas andinas, que aportan importantes micronutrientes.



LIFESTYLE ACTIVO



PROTEÍNA

11g

por porción

CARBOHIDRATOS

10-11g

según el concentrado
de fruta natural

CALORÍAS

130kcal

por porción

CONTIENEN

VITAMINA C

Es el principal nutriente del sistema inmunológico, además de ser necesaria para la formación de colágeno, contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo, al funcionamiento del sistema nervioso y al metabolismo energético, y mejora la absorción del hierro.

MANGANESO

Contribuye al metabolismo energético, y a la protección de las células frente al daño oxidativo.

VITAMINA E

Es un antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por sustancias llamadas radicales libres. Es importante en la formación de glóbulos rojos.

HIERRO

Es un mineral esencial para la producción de energía y para la oxigenación. Ayuda a reducir la fatiga y el cansancio.

LIFESTYLE ACTIVO



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sachet o 2 cucharadas)
Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:

Energía (Calorías) 130 kcal (545 kJ)

Calorías de grasa 45 kcal (189 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 5g	8%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 2g	
Grasas Poliinsaturadas 2g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos Totales 10g	3%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 4g	
Proteína 11g	22%
	%VDR*
Hierro 13%	Vitamina E 50%
	Vitamina C 50%

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 3500 kJ (8300 Kcal).



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sachet o 2 cucharadas)
Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:

Energía (Calorías) 130 kcal (545 kJ)

Calorías de grasa 45 kcal (189 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 5g	8%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 2g	
Grasas Poliinsaturadas 2g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidratos Totales 11g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteína 11g	22%
	%VDR*
Hierro 13%	Vitamina E 40%
	Vitamina C 50%

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 3500 kJ (8300 Kcal).



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sachet o 2 cucharadas)
Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:

Energía (Calorías) 130 kcal (545 kJ)

Calorías de grasa 45 kcal (189 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 5g	8%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 2g	
Grasas Poliinsaturadas 2g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos Totales 10g	3%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteína 11g	22%
	%VDR*
Hierro 20%	Fósforo 10%
	Magnesio 15%

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 3500 kJ (8300 Kcal).

PERFIL DE AMINOÁCIDOS LIFESTYLE ACTIVO

Aminoácido	mg / 30g	Aminoácido	mg / 30g	Aminoácido	mg / 30g
Alanina	360	Histidina	294	Prolina	399
Arginina	987	Isoleucina	456	Serina	516
Ácido Aspártico	990	Leucina	717	Treonina	276
Cistina	237	Lisina Total	594	Triptófano	75
Ácido Glutámico	2328	Metionina	87	Tirosina	396
Glicina	420	Fenilalanina	387	Valina	402

LIFESTYLE ACTIVO



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sachet o 2 cucharadas)
 Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:

Energía (Calorías) 130 kcal (545 kJ)

Calorías de grasa 45 kcal (189 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 5g	8%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 2g	
Grasas Poliinsaturadas 2g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidratos Totales 10g	3%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteína 11g	22%
Hierro 15%	%VDR*
Vitamina C 15%	%VDR*

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 8300 kJ (2000 Kcal).



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sachet o 2 cucharadas)
 Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:

Energía (Calorías) 130 kcal (545 kJ)

Calorías de grasa 45 kcal (189 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 5g	8%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 2g	
Grasas Poliinsaturadas 2g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 10g	3%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteína 11g	22%
Hierro 12%	%VDR*
Zinc 10%	%VDR*
Selenio 10%	%VDR*

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 8300 kJ (2000 Kcal).



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sachet o 2 cucharadas)
 Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:

Energía (Calorías) 130 kcal (545 kJ)

Calorías de grasa 45 kcal (189 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 5g	8%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 2g	
Grasas Poliinsaturadas 2g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos Totales 11g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteína 11g	22%
Hierro 13%	%VDR*
Vitamina C 17%	%VDR*

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 8300 kJ (2000 Kcal).



Doypacks: \$ 17,97

Caja Surtida: \$ 23,97



¿QUIÉN LA PUEDE CONSUMIR?

- Nuestra línea Lifestyle Activo puede ser consumida por niños desde los 4 años de edad, adolescentes, y adultos mayores.
- Se recomienda esta línea para personas que buscan mantener un consumo adecuado de proteína y nutrientes necesarios en un dieta balanceada

USOS

▶ Reemplazo de media comida

▶ Recuperación muscular

▶ Pre - Durante - Post entrenamiento

Línea

HIGH PERFORMANCE

Son suplementos nutricionales diseñados para deportistas de alto rendimiento y personas que requieren una dieta alta en proteína.

Hechos a base de alimentos andinos como la quinoa, el chocho y la arveja; considerados como súper alimentos por su alto contenido de proteína y calidad de sus aminoácidos.



HIGH PERFORMANCE



PROTEÍNA

21g

por porción

CARBOHIDRATOS

3-4g

según el concentrado
de fruta natural

CALORÍAS

110kcal

por porción

ALTA FUENTE DE

PROBIÓTICOS

Cuenta con una mezcla exclusiva de probióticos, que son bacterias benéficas para el intestino. Refuerzan el sistema inmunitario, ayudan a la digestión, favorecen a la formación y absorción de micronutrientes, regulan la motilidad intestinal, e incrementan la resistencia a infecciones por organismos potencialmente patógenos en el intestino.

SELENIO:

Mineral necesario para el adecuado funcionamiento de la tiroides y para que el hígado pueda desintoxicar eficientemente. Es parte de la enzima glutatión peroxidasa, la misma que ayuda a desintoxicar y además regula el envejecimiento prematuro.

ZINC

Es un mineral indispensable para la cicatrización y el sistema inmunológico. Es necesario para el desarrollo pondo estatural de niños y adolescentes, participa en las fases de desintoxicación hepática y contribuye al metabolismo de los carbohidratos.

VITAMINA C

Es el principal nutriente del sistema inmunológico, además de ser necesaria para la formación de colágeno, contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo, al funcionamiento del sistema nervioso y al metabolismo energético, y mejora la absorción del hierro.

HIERRO

Es un mineral esencial para la producción de energía y para la oxigenación. Ayuda a reducir la fatiga y el cansancio.

HIGH PERFORMANCE



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sacheto / 2 cucharadas)
Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:
Energía (Calorías) 110 kcal (460 kJ)
Calorías de grasa 20 kcal (84 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 2g	3%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 1g	
Grasas Poliinsaturadas 1g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 260mg	11%
Carbohidratos Totales 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteína 21g	42%
Selenio 22µg	31%
Zinc 3mg	20%
Hierro 3.4mg	24%

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 2300 kcal (9583 kJ).



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sacheto / 2 cucharadas)
Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:
Energía (Calorías) 110 kcal (460 kJ)
Calorías de grasa 20 kcal (84 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 2g	3%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 1g	
Grasas Poliinsaturadas 1g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 250mg	10%
Carbohidratos Totales 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteína 21g	42%
Selenio 15µg	21%
Zinc 2.6mg	17%
Vitamina C 30mg	50%
Hierro 3.6mg	26%

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 2300 kcal (9583 kJ).



Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sacheto / 2 cucharadas)
Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:
Energía (Calorías) 110 kcal (460 kJ)
Calorías de grasa 20 kcal (84 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 2g	3%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 1g	
Grasas Poliinsaturadas 1g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 278mg	11%
Carbohidratos Totales 4g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteína 21g	42%
Selenio 17.1µg	25%
Zinc 3.3mg	25%
Vitamina C 9mg	15%
Hierro 2.9mg	21%

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 2300 kcal (9583 kJ).



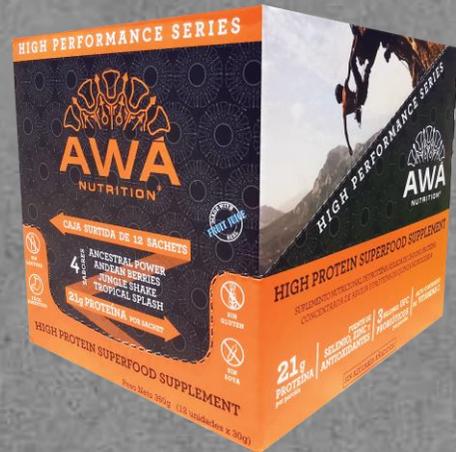
Información Nutricional

Tamaño por porción: 30g (1 sacheto / 2 cucharadas)
Porciones por envase: 12 porciones o 10 porciones

Cantidad por porción:
Energía (Calorías) 110 kcal (460 kJ)
Calorías de grasa 20 kcal (84 kJ)

	%VDR*
Grasa Total 2g	3%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Grasas Monoinsaturadas 1g	
Grasas Poliinsaturadas 1g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 270mg	11%
Carbohidratos Totales 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteína 21g	42%
Selenio 34.9µg	50%
Zinc 2.3mg	15%
Vitamina C 12.4mg	21%
Hierro 2.8mg	20%

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 2300 kcal (9583 kJ).



PERFIL DE AMINOÁCIDOS HIGH PERFORMANCE SERIES

Aminoácido	mg / 30g	Aminoácido	mg / 30g	Aminoácido	mg / 30g
Alanina	774	Histidina	531	Prolina	936
Arginina	2058	Isoleucina	1023	Serina	1095
Ácido aspártico	2274	Leucina	1587	Treonina	753
Cistina	408	Lisina	1236	Triptófano	171
Ácido glutámico	4410	Metionina	168	Tirosina	822
Glicina	834	Fenilalanina	1059	Valina	963

Doypacks: \$ 37,97

Caja Surtida: \$ 47,97

HIGH PERFORMANCE



¿QUIÉN LA PUEDE CONSUMIR?

Nuestra línea High Performance se recomienda en personas mayores de 12 años.

Esta línea se enfoca en deportistas con un mayor desgaste físico y que requieren una mayor ingesta de proteína complementada con otros nutrientes básicos para el adecuado desarrollo, tonificación y recuperación muscular.

USOS



Reemplazo de
media comida



Recuperación
muscular



Post entrenamiento

¿CÓMO UTILIZO AWÁ

en función a la actividad física que practico?



ACTIVIDADES

Ciclismo · Trote · Yoga

Running · Natación · Baile

**ENTRENAMIENTOS DE SUAVES
A MODERADOS**

- INTENSIDAD

- FUERZA/HIT

- 1 HORA

OBJETIVO

Proveer un aporte adecuado de carbohidratos, proteína y fibra para dar energía sostenida al deportista durante su entrenamiento.

AWÁ EN EL PRE-ENTRENAMIENTO

Según lo indique un nutricionista, cada atleta tendrá un diferente plan, puede ser en ayuno o no.

Utilizar la proteína **Awá Lifestyle Activo** únicamente ya que tiene proteína y carbohidratos.

2 cucharadas de proteína es una dosis ideal para un entrenamiento menos demandante.

AWÁ EN EL POST-ENTRENAMIENTO

Se puede consumir 1 cucharada de **Awá High Performance** y combinarlo con carbohidratos, por ejemplo: proteína awá + 3 Cdas. de avena + 1 fruta.

Al ser un entrenamiento de moderado a suave, el desgaste es más leve por tanto también se puede tomar **Awá Lifestyle Activo** después de entrenar combinándolo con 1 fruta.

¿CÓMO UTILIZO AWÁ

en función a la actividad física que practico?

ACTIVIDADES

Crossfit · Atletismo · Cardio de potencia · Artes marciales
Levantamiento de pesas · Ciclismo de larga distancia · Escalada ·
Tenis · Andinismo · Natación

+ INTENSIDAD

+ FUERZA/HIT

+ 1 HORA

OBJETIVO

Proveer un aporte adecuado de carbohidratos para dar energía inmediata al deportista, junto con una cantidad de proteína que ayude a sostener los niveles de energía y evitar el desgaste de masa muscular.



AWÁ EN EL PRE-ENTRENAMIENTO

Antes de entrenar es necesario alrededor de 10g de proteína y al menos 30g de carbohidrato.

Como estos entrenamientos son de potencia, musculación o de alto rendimiento se necesita mayor consumo de carbohidratos.

La proteína **AWÁ Lifestyle Activo** tiene proteína y carbohidratos ideales como pre-entrenamiento.

AWÁ EN EL POST-ENTRENAMIENTO

En el post entrenamiento, el consumo de proteína sugerido es de 20 a 30g.

AWÁ High Performance aporta 21g de proteína y es ideal al combinarlo con carbohidratos.

Para la recuperación muscular y de glucógeno la relación es de 3 a 1 de carbohidrato a proteína.

¿CÓMO CONSUMIR AWÁ

dependiendo de mi objetivo



RECUPERACIÓN MUSCULAR

Para recuperar el músculo e hipertrofiar se necesita una relación 3 a 1 de carbohidratos a proteína, e incluso, si el entrenamiento estuvo muy fuerte podría ser de 4 a 1.



RECUPERACIÓN MUSCULAR

La quema de grasa es un proceso que ocurre a nivel del músculo. No existen alimentos o sustancias que quema grasa. Para potenciar la quema de grasa se debe hacer un correcto entrenamiento dirigido por un entrenador especialista.



RECUPERACIÓN MUSCULAR

Para hipertrofiar se necesita un consumo de proteína entre 20g a 40g diarios. Se recomienda consumir AWÁ High Performance junto con una dieta balanceada y rica en carbohidratos según indique su nutricionista. No puede haber hipertrofia si es que no hay consumo de carbohidratos.

¿CUÁNDO CONSUMIR AWÁ ?



El cuerpo empieza a absorberla a la 1h de haber sido digerida, por tanto, si el entrenamiento dura 1 hora, se puede tomar proteína AWÁ antes del entrenamiento para que al finalizar el entrenamiento coincida con la fase de absorción.



Se puede tomar 1 cucharada de proteína AWÁ Lifestyle Activo antes de empezar el ejercicio físico. Ésta aporta 11g de proteína que es necesaria para sostener la energía durante los entrenamientos más largos.

Post entrenamiento

AWÁ High Performance tiene más proteína por porción (21g), probióticos, selenio, zinc y antioxidantes generando una recuperación y tonificación muscular rápida y efectiva.