



## CRO® Paleo Bar


Higos secos, dátiles deshuesados, almendras crudas con piel, avellanas tostadas, nueces crudas, arándanos rojos, frambuesas, moras

**Una barrita energética 100% natural inspirada en la dieta paleolítica.**

	1 unidad
6 paleo barritas x 40 g	9,90 €
1 paleo barrita x 40 g	2,20 €

### PRINCIPALES INDICACIONES:

Mejora de la salud física y mental en general, prevención de enfermedades cardiovasculares y degenerativas, desaparición del cansancio, pérdida de peso, saciar el apetito.

Marca: 

**Basándonos en los principios de la paleo dieta hemos desarrollado las barritas energéticas CRO®: una combinación de los mejores productos obtenidos de la naturaleza y que constituyen la manera más sana y natural de obtener energía.**

Elaboradas siguiendo la antigua tradición del pan de higo, **nuestras barritas CRO® están libres de cualquier aditivo y solo contienen frutos que consumían nuestros antepasados** : higos secos, dátiles deshuesados, almendras con piel, avellanas, nueces, arándanos rojos, frambuesas y moras.

Todos estos ingredientes en conjunto contribuyen a la alta calidad nutricional de las paleo barritas CRO®: **son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales.**

Además, **gracias a su alto contenido en fibra, poseen efecto saciante y su contenido en ácidos grasos monoinsaturados las convierten en un producto cardiosaludable.**

## Composición

### INGREDIENTES:

Higos secos (60%), dátiles deshuesados (12%), frutos secos 17,5% ( **almendras** con piel crudas, **avellanas** tostadas, **nueces** crudas), frutos rojos liofilizados 10,5% (arándanos rojos, frambuesas, moras).

### ALÉRGENOS:

Contiene almendras, avellanas y nueces.

### FABRICACIÓN Y GARANTÍA DE CALIDAD:

Este alimento está fabricado siguiendo las normas BPF. Las BPF son las Buenas Prácticas de Fabricación vigentes

en el sector alimentario europeo (en inglés GMP, Good Manufacturing Practice).

## Uso

---

### CONSEJOS DE USO:

Consumir 1 o 2 barritas al día entre las comidas principales en caso de falta de energía o como saciante del apetito. En el momento de realizar ejercicio físico tomar antes o durante acompañado de abundante agua.

### INSTRUCCIONES DE ALMACENAMIENTO:

Conservar en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de la luz.

## Información detallada

---

Durante el Paleolítico el ser humano era nómada y se alimentaba de lo que cazaba y recolectaba. Su fuente única de alimento procedía por tanto de la naturaleza: frutos del bosque, frutas, frutos secos, verduras, raíces, huevos, carne y pescado.

**La paleo dieta o régimen paleolítico surge de la idea de mejorar nuestra salud recuperando la alimentación de nuestros antecesores del paleolítico.**

**Es un régimen en el que se descartan componentes habituales de la dieta actual (lácteos, cereales, grasas procesadas y azúcares refinados) con el fin de que la alimentación se asemeje más a la de nuestros orígenes.**

**Entre las virtudes de la paleo dieta destacan una mejora de los niveles de colesterol plasmáticos, un efecto saciante gracias a su alto contenido en fibra y un aporte energético saludable y natural.**

Basándonos en los principios de la paleo dieta hemos elaborado las barritas CRO®, unas barritas que solo contienen frutas, frutos secos y frutos rojos, sin conservantes ni saborizantes.

Nuestras barritas CRO® contienen higos secos, dátiles deshuesados, almendras con piel, avellanas, nueces, arándanos rojos, frambuesas y moras.

**Los higos secos** (*Ficus carica* L.) contienen sales de hierro, calcio, manganeso, bromo, provitamina A, vitaminas B1, B2, C y D (1). Son muy energéticos y están recomendados para personas deportistas y aquellas que desarrollan una actividad física intensa (2). Además, su alto contenido en fibra contribuye a la sensación de saciedad de la barrita CRO®.

**Los dátiles** (*Phoenix dactylifera* L.) proceden de Oriente Medio y norte de África. Son ricos en potasio, calcio, hierro, beta-caroteno y niacina (vitamina B3). Poseen también abundante fibra y la combinación de potasio con la niacina favorece el buen funcionamiento nervioso y muscular (3). Estos frutos tienen además propiedades inmunomoduladoras (4).

Los frutos secos, además de proporcionar energía tienen múltiples funciones: ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, mejoran el sistema inmune y la circulación. Son ricos en compuestos bioactivos, antioxidantes y nutrientes (5).

**Las almendras** (*Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb) son muy ricas en fibra y nutritivas. Poseen vitaminas A, B1, B2, propiedades, las almendras concentran además el antioxidante resveratrol-3-O-glucósido en su piel (5).

**Las avellanas** (*Corylus avellana* L.) se caracterizan por un alto contenido en vitamina E y por aportar proteínas de alta calidad (ricas en el aminoácido arginina), además de tener una elevada concentración de ácido oleico,

reduciendo así los niveles de colesterol LDL. Son además recomendables para embarazadas por su contenido en ácido fólico (6).

**Las nueces** (*Juglans regia* L.) son ricas en ácidos grasos omega 3 y polifenoles antioxidantes. Entre los beneficios obtenidos por el consumo de nueces destacan una mejora del perfil lipídico y la función endotelial, y una reducción de la inflamación (7).

Dentro de los frutos rojos, los arándanos rojos, las frambuesas y las moras destacan por su contenido en vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes. Además, los frutos rojos de la berrita CRO® están liofilizados: han sido deshidratados mediante un proceso en que el alimento se conserva durante más tiempo y mantiene todas sus propiedades.

**Los arándanos rojos** (*Vaccinium macrocarpon* Aiton) aportan a la berrita proantocianidinas, triterpenoides, lectinas (proteínas) y catequinas (8).

**Las frambuesas** (*Rubus idaeus* L.) son ricas en fibra, vitamina C y compuestos fenólicos (polifenoles y flavonoides) como las antocianinas, cianidinas, elagitaninos, ácido elágico e hidroxicinamatos. Además, las frambuesas contienen vitamina E, niacina (vitamina B3) y ácido fólico (9).

Por último, **las moras o zarzamoras** (*Rubus fruticosus*) proporcionan fibra, vitamina C, ácido fólico, antocianinas y ácidos orgánicos (8).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Vanaclocha and Cañigueral (2003) Fitoterapia. Vademécum de prescripción. Elsevier.
2. [http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/higo\\_tcm7-315365.pdf](http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/higo_tcm7-315365.pdf)
3. [http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/datil\\_tcm7-315325.pdf](http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/datil_tcm7-315325.pdf)
4. Diet rich in date palm fruits improves memory, learning and reduces beta amyloid in transgenic mouse model of Alzheimer's disease. Selvaraju Subash et al. (2015) J Ayurveda Integr Med 6(2): 111–120.
5. Alasalvar and Bolling (2015) Review of nut phytochemicals, fat-soluble bioactives, antioxidant components and health effects. British J Nutr 113: S68–S78.
6. [http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/avellana\\_tcm7-315329.pdf](http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/avellana_tcm7-315329.pdf)
7. Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits. Vinson and Cai (2012) Food Funct 3(2):134-40.
8. Gran diccionario ilustrado de las Plantas Medicinales descripción y aplicaciones. Berdonces (2009) Oceano Ambar.
9. [http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/frambuesa\\_tcm7-315363.pdf](http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/frambuesa_tcm7-315363.pdf)

## Estudios clínicos

---

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100 g por berrita (40 g)

VALOR ENERGÉTICO 1509 kJ/360 kcal 604 kJ/144 kcal

GRASAS 11 g 4,4 g

DE LAS CUALES SATURADAS 0,6 g 0,3 g

HIDRATOS DE CARBONO 53 g 21 g

DE LOS CUALES AZÚCARES 41 g 16 g

FIBRA ALIMENTARIA 12 g 4,8 g

PROTEÍNAS 6,2 g 2,5 g

SAL 0,02 g 0,01 g