

# Smart Snack

## La sabia elección para comer snacks inteligentes

¡Los snacks que te ayudan a aumentar tu energía a lo largo del día deben ser fáciles de encontrar, preparados de manera sencilla y sencillamente deliciosos! Plexus Smart Snack ofrece un sabor sensacional a vainilla y matcha e ingredientes que te llenan con nutrición, no con calorías vacías. Puedes satisfacer tu apetito y no perder de vista tus metas de bienestar.



## ¿Comida en exceso? ¡Supéralo!

Las demandas de un estilo de vida ocupado suelen dejar poco tiempo para comer snacks inteligentes y la practicidad generalmente implica calorías y azúcares en exceso, que hacen que te sientas perezoso y con ganas de comer más. Disfrutar de snacks que ofrecen una buena fuente de fibra y proteína puede ayudarte a sentirte satisfecho entre comidas y alejarte del deseo de comer de más. ¡Mereces opciones nutritivas que se adapten fácilmente a tu rutina diaria y apoyen tu visión de una salud mejor!

## Tu elección para viajar

Smart Snack amplía tus mejores opciones y se alinea con tu compromiso con la alimentación saludable. Este snack rico en nutrientes es una buena fuente de fibra dietética y proteína magra que puedes disfrutar en cualquier lugar como una parte poderosa de Plexus Reset™ — un ayuno con apoyo que ayuda a restaurar el equilibrio de tu cuerpo con un reinicio metabólico y crea las condiciones para obtener resultados óptimos a lo largo de tu jornada de bienestar.

## La practicidad conoce el cuidado.

Todo Smart Snack ofrece 7 gramos de proteína de suero y 5 gramos de fibra que ayuda a mantenerte lleno de energía y satisfecho entre comidas.

### Disfruta de estos excelentes beneficios y más:

- **Enfócate en la fibra** — Mantente enfocado en tus metas de bienestar con una buena fuente de fibra prebiótica para ayudar a apoyar un microbioma intestinal saludable.
- **Prioriza la proteína** — Haz que el azúcar pase a segundo plano con un impulso de nutrición pura de la potente proteína de suero.
- **Enamórate de una opción baja en calorías** — Disfruta de un snack delicioso que no evitará que alcances tus metas.



## ¿Lo sabías?

- La fibra prebiótica alimenta selectivamente a los microbios intestinales beneficiosos y apoya un microbioma saludable.
- Los snacks pueden proporcionar energía a mitad del día<sup>1</sup>.
- Un snack entre comidas puede reducir tu apetito y evitar que comas de más durante las comidas<sup>1</sup>.
- El aislado de proteína de suero es una forma más purificada de proteína de suero que generalmente contiene más de un 90% de proteína.
- Combinar aislado de proteína de suero y concentrado de proteína de suero puede aumentar el contenido de proteína de la comida.

## Beneficios y características principales de Smart Snack

- Contiene 7 gramos de proteína de suero por porción
- Ofrece fibra de tapioca soluble para apoyar la salud intestinal
- Ofrece una deliciosa barra de vainilla con un toque de matcha
- Sin azúcares agregados, sin gluten y sin OGM
- Sin colorantes, saborizantes, endulzantes ni conservantes artificiales
- Solo 100 calorías por porción

Fuentes:

1. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000338.htm>

## ¿Quiénes deberían usar Plexus® Smart Snack?

Smart Snack es perfecto para toda persona que esté buscando alternativas de snacks que le ayuden a mantenerse dedicado a la Salud y Felicidad para toda la vida.

Así funciona:

### Compra Plexus Reset™

Compra Reset y elige tu fecha de inicio del sistema.

### Llévalo contigo

Mantén Smart Snack en tu bolso, mochila, bolso de gimnasio o cajón de la oficina y disfrútalo como tu snack de media tarde durante tu Reset.

### Reinicia la función natural de tu sistema

¡Termina tu Reset y crea las condiciones para obtener mejores! resultados en tu jornada de Salud y Felicidad con Plexus!

## Preguntas frecuentes

### ¿Cuándo debes consumir Smart Snack?

Smart Snack es un excelente snack por la tarde para disfrutar junto con Active como parte de Reset.

### ¿El matcha utilizado en Smart Snack proporciona cafeína?

Pueden estar presentes pequeñas cantidades de cafeína pero en una cantidad insignificante para la alimentación que no hará que se sientan los efectos.

### ¿Qué endulzante es utilizado en Smart Snack?

El endulzante utilizado es alulosa, que proporciona un sabor similar y una sensación en la boca como el azúcar pero con menos calorías. La alulosa se encuentra de manera natural en pequeñas cantidades en ciertas frutas, incluyendo higos, pasas y jarabe de maple.

### ¿Smart Snack contiene algún alérgeno alimentario común?

Smart Snack contiene leche y frutos secos (coco), que pueden ser alérgenos.

### ¿Smart Snack contiene gluten y OGM?

No. Smart snack no contiene gluten ni OGM.

### ¿Es seguro consumir Smart Snack durante el embarazo o la lactancia?

Como parte de Plexus Reset, debido a su naturaleza restrictiva de calorías, no se recomienda usar este producto durante el embarazo o la lactancia.



## Glosario de ingredientes

### Smart Snack

#### Información nutricional

3 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b>	<b>1 barra (34 g)</b>
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>100</b>
% de Valor Diario*	
<b>Grasas totales 4g</b>	<b>5%</b>
Grasas saturadas 2.5g	13%
Grasas <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol 5mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodio 55mg</b>	<b>2%</b>
<b>Carbohidratos totales 18g</b>	<b>7%</b>
Fibra dietética 5g	18%
Azúcares totales 1g	
Incluye 0g de azúcares agregados	0%
<b>Proteína 7g</b>	<b>14%</b>
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 74mg	6%
Hierro 1mg	6%
Potasio 110mg	2%

\*El % de Valor Diario (VD) te dice cuánto un nutriente en una porción de comida contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías por día se usan como recomendación nutricional general.

**Ingredientes:** Alulosa, aislado de proteína de suero, fibra de tapioca soluble, avena, chips de suero de leche (aislado de proteína de suero, concentrado de proteína de suero, almidón de tapioca, carbonato de calcio, lecitina de girasol), crema de cacao, leche entera en polvo, harina de coco, coco seco, saborizante natural, vaina de vainilla, matcha en polvo y sal.

**Alulosa:** Este ingrediente endulzante bajo en calorías proporciona un sabor similar y una sensación en la boca como el azúcar pero con menos calorías. La alulosa se encuentra en pequeñas cantidades en ciertas frutas, incluyendo higos, pasas y jarabe de maple.

**Aislado de proteína de suero:** El aislado de proteína de suero (WPI, por sus siglas en inglés) es una forma más purificada que generalmente contiene más de un 90% de proteína (en materia seca). El WPI está creciendo rápidamente en la nutrición deportiva, donde las grasas y otros componentes no proteicos no son deseados.  
**Fibra de tapioca soluble:** Esta fibra dietética deriva de la tapioca y no es absorbida inmediatamente en el intestino delgado. Permanece disponible para la fermentación bacteriana en el colon, donde actúa como prebiótico para apoyar la salud intestinal.

**Avena:** La fibra de avena es una fuente de fibra dietética que ayuda a apoyar y mantener un sistema digestivo saludable.

**Chips de suero de leche (aislado de proteína de suero, concentrado de proteína de suero, almidón de tapioca, carbonato de calcio, lecitina de girasol):** Los chips de suero de leche se hacen usando un

proceso de extrusión exclusivo que combina aislado de proteína dewhey protein isolate (WPI) suero (WPI) y concentrado de proteína de suero (WPC) para mejorar el contenido de proteínas del alimento. La textura crujiente y la composición de este ingrediente es ideal para ser usado en las barras de snack nutritivas.

**Crema de cacao:** También conocida como crema de cacao, este extracto lipídico viene de los granos de cacao (theobroma cacao). Generalmente es utilizado en reemplazo del aceite en recetas para suspender partículas de azúcar.

**Leche entera en polvo:** Este ingrediente es leche deshidratada obtenida por la eliminación del agua de la leche pasteurizada, que también puede haber sido homogeneizada.

**Harina de coco:** El coco es la fruta del cocotero (cocos nucifera). La harina de coco es pulpa de coco en polvo que generalmente se usa para las harinas a base de cereales.

**Coco seco:** Este ingrediente es pulpa de coco deshidratado procedente de la fruta del cocotero (cocos nucifera). En la práctica, el coco seco proporciona sabor y textura.

**Saborizante natural:** Los saborizantes naturales son compuestos de origen natural que contribuyen a los perfiles únicos de sabor que se encuentran en los alimentos. Estos varios sabores son tomados de los aceites esenciales, las resinas, las esencias o los extractos.

**Vaina de vainilla:** Esta es la fruta de la planta de la vainilla (vanilla planifolia). La vaina de vainilla proporciona sabor y aroma cuando se la utiliza en la aplicación.

**Matcha en polvo:** El matcha en polvo, del té verde (camellia sinensis), se ha utilizado durante siglos en Asia Oriental por sus propiedades que promueven la salud y valores antioxidantes. El matcha generalmente proviene de las hojas del té verde que crecen en la sombra antes de la cosecha, lo que hace que las hojas tengan un tono de verde más oscuro.

