



¡AGREGA UN POCO DE **MÚSCULO** A TU DIETA CON PROTEÍNA DE SUERO!

La calidad de la proteína se determina en base a:

- La composición de aminoácidos de la proteína
- la habilidad de el cuerpo para digerir y metabolizar la proteína

La proteína de suero (Whey) es:

- una proteína de alta calidad que se encuentra naturalmente en la leche
- una de las mejores fuentes naturales de aminoácidos esenciales
- “esencial” porque el cuerpo no puede producirlo por sí solo

Los aminoácidos esenciales que se encuentran en la proteína de suero incluyen los aminoácidos de cadena ramificada:

- Leucina
- Isoleucina
- Valina

Estos componentes de la proteína de suero ayudan a aumentar la síntesis de proteínas y pueden resultar en la construcción de nueva masa muscular después del ejercicio de resistencia. Las investigaciones muestran que consumir proteína de suero + ejercicio de resistencia puede aumentar la tasa de producción de músculo.

¿CUÁNTA PROTEÍNA DE SUERO SE NECESITA PARA ESTIMULAR LA SÍNTESIS DE PROTEÍNAS?

Las investigaciones muestran que consumir al menos 20 g de proteína de suero después de un ejercicio de resistencia puede provocar un aumento en la síntesis de proteínas musculares en adultos sanos.

¿CÓMO PUEDEN LAS PERSONAS AGREGAR PROTEÍNA DE SUERO?

Se encuentra naturalmente en la leche y el yogurt. Consulta también las etiquetas en estas otras fuentes comunes:

- Bebidas
- Barras de energía
- Mezclas en polvo

El contenido es cortesía de National Dairy Council



arizonamilk.org

nevadamilk.com