

¿Dónde está el Suero?

El Poder del



La Proteína de Suero:

¡Se encuentra naturalmente en los lácteos!

La Proteína de Suero (Whey):

- Es una proteína completa de alta calidad que se encuentra naturalmente en los lácteos.
- Proporciona proteínas que tu cuerpo necesita todos los días para desarrollar y mantener los músculos.
- Puede ayudarte a sentirte satisfecho por más tiempo.
- Puede ayudarte a mantener un peso saludable.
- Promueve la reparación y recuperación muscular después de un entrenamiento.

La proteína de suero (whey) está disponible en **polvo** y se puede encontrar en muchos alimentos y bebidas, como **barras energéticas, avena, yogurt y agua saborizada.**

La proteína de suero generalmente aparece en las etiquetas de los alimentos como...

- "proteína de suero"
- "aislado de proteína de suero"
- "proteína de suero concentrada"
- "Proteína de suero hidrolizada"

¡Consulta la etiqueta de ingredientes para obtener información específica sobre el contenido de proteína de suero!



Contenido cortesía de National Dairy Council.



arizonamilk.org

nevadamilk.com