

WHEY PROTEIN

La proteína de suero (Whey Protein) se obtiene de la leche de vaca, por lo tanto es de gran valor biológico. Contiene alta concentración de aminoácidos esenciales (EAA) y de cadena ramificada (BCAA).

Su alta digestibilidad y su rápida tasa de absorción otorgan capacidad anabólica, a través de la reparación de tejidos y la construcción de fibras musculares. Por tal motivo, su consumo se ha convertido en un foco de atención por parte de los deportistas.

LA PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE SE CONSIDERA GOLD-STANDARD

La proteína de suero es considerada desde hace mucho tiempo como el "Gold Standard" de las proteínas por los profesionales de la salud para suplementar a los deportistas que, debido a sus requerimientos proteicos más elevados, trabajan en mejorar el rendimiento deportivo y mantener la composición corporal adecuada.

La proteína de suero proporciona BCAA para reponer los niveles agotados y comenzar a reparar y reconstruir el tejido muscular magro. Además es una excelente fuente del aminoácido esencial leucina. Se ha demostrado que personas que realizan ejercicio físico y mantienen una dieta alta en leucina, tienen mayor cantidad de tejido magro y menor tejido graso en su composición corporal.



Opción preferida para los deportistas de todas las disciplinas.



Los aminoácidos esenciales se metabolizan directamente en el tejido muscular y son los primeros utilizados durante los períodos de ejercicio y entrenamiento de resistencia.



Construye, repara y mantiene eficazmente la masa muscular.



Proteína de fácil digestión y rápida tasa de absorción.



Colabora en el mantenimiento del sistema inmunológico.



Alta capacidad de reponer velozmente los músculos.

REQUERIMIENTO PROTEICO

0,8 gr/kg día

ingesta para adultos sanos

Los deportistas necesitan un consumo adicional de proteínas en su plan de alimentación, por lo que la cantidad se basa en función de su deporte y objetivos nutricionales específicos.

| Tipo de deporte | IDR (g / kg / día) |
|--------------------|--------------------|
| Deportes de equipo | 1,2 - 1,7 |
| Resistencia | 1,2 - 1,4 |
| Fuerza y potencia | 1,6 - 1,7 |

CLASIFICACIÓN DE PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE UTILIZADA EN SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

Proteína de Suero Concentrado o WPC (Whey Protein Concentrate)

70/80 % de proteína de suero de leche

30/20 % hidratos de carbono y grasas propias de la leche

Proteína de Suero Aislado o WPI
(Whey Protein Isolate)

90% de proteína de suero de leche

10% de hidratos de carbono y grasas propias de la leche

Proteína de Suero Hidrolizado o WPH
(Whey Protein Hydrolyzed)

Producto de la hidrólisis de cadenas peptídicas que conforman la proteína

Truemade Whey Protein ofrece un blend de proteínas de máxima calidad, combinando proteína de suero (**WPC Y WPI**). **Sin colorantes, sin sabor, sin conservantes, ni endulzantes.** Puede consumirse reconstituida con agua, con leche o bien en preparaciones como ingrediente culinario, ya que es termoestable y no pierde sus propiedades.

Perfil Típico de Aminoácidos / 100g proteína

Aminoácidos presentes naturalmente en la proteína de suero

AMINOÁCIDOS

ESENCIALES

| | |
|--------------|-------|
| ISOLEUCINA | 6,6g |
| LEUCINA | 11,4g |
| VALINA | 6,6g |
| HISTIDINA | 1,9g |
| LISINA | 9,9g |
| METIONINA | 2,3g |
| FENILALANINA | 3,5g |
| TREONINA | 7,5g |
| TRIPTOFANO | 1,9g |

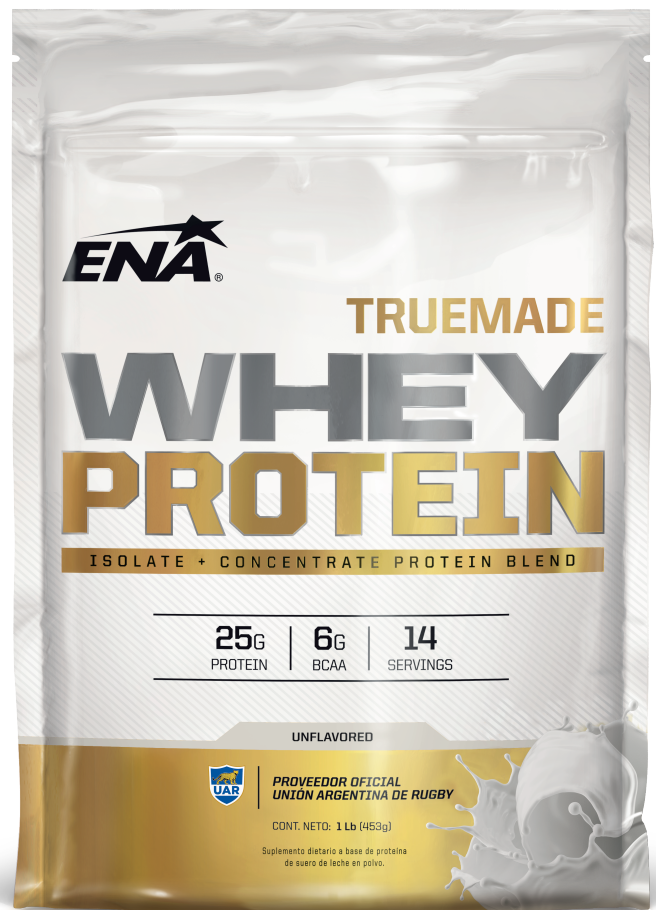
NO ESENCIALES

| | |
|-----------------|-------|
| ALANINA | 5,5g |
| ARGININA | 2,7g |
| AC. ASPARTICO | 11,3g |
| CISTEINA | 2,4g |
| ÁCIDO GLUTAMICO | 18,4g |
| GLICINA | 2,0g |
| PROLINA | 6,6g |
| SERINA | 5,7g |
| TIROSINA | 3,2g |

| | |
|-------------------|--------------|
| BCAA / TAA | 22,5% |
| EAA / TAA | 47,2% |

| | |
|-----------------------|--------------|
| BCAA / PORCIÓN | 6,0g |
| EAA / PORCIÓN | 12,5g |

25 gr de proteína por porción



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 31 g (1 medida)
Porciones por envase: 14

| | Cantidad por porción (31 g) | % VD (*) |
|------------------------------|-----------------------------|----------|
| Valor Energético | 127 Kcal = 531 KJ | 6 |
| Carbohidratos, de los cuales | 1,4 g | 0 |
| Azúcares totales | 1,4 g | - |
| Azúcares añadidos | 0 g | - |
| Proteínas | 25 g | 45 |
| Grasas Totales | 2,4 g | 4 |
| Grasas Saturadas | 1,5 g | 7 |
| Grasas Trans | 0 g | - |
| Fibra Alimentaria | 0 g | 0 |
| Sodio | 56 mg | 2 |

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Material exclusivo para profesionales de la salud.



**PROVEEDOR OFICIAL
UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY**



Suplemento dietario GRUPO A avalado por AIS (Instituto Australiano del Deporte).

Referencias Bibliográficas

- Kadam B, Ambadkar R, Rathod K, Landge S. Health benefits of whey: A brief review. Int J Livest Res [Internet]. 2018;8(5):31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5455/ijlr.20170411022323>
- Kassem JM. Future challenges of whey proteins. Int J Dairy Sci [Internet]. 2015;10(4):139-59. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3923/ijds.2015.139.159>
- Poveda E E. Suero lácteo, generalidades y potencial uso como fuente de calcio de alta biodisponibilidad. Rev Chil Nutr [Internet]. 2013 [citado 28 de abril de 2023];40(4):397-403. Disponible en: <https://www.scienceopen.com/document?vid=2574f072-b82d-4b65-8a50-e658d4218048>
- Australian Sports Commission, jurisdiction=Commonwealth of Australia. Supplements. 2021 [citado 28 de abril de 2023]; Disponible en: <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements>