

# 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

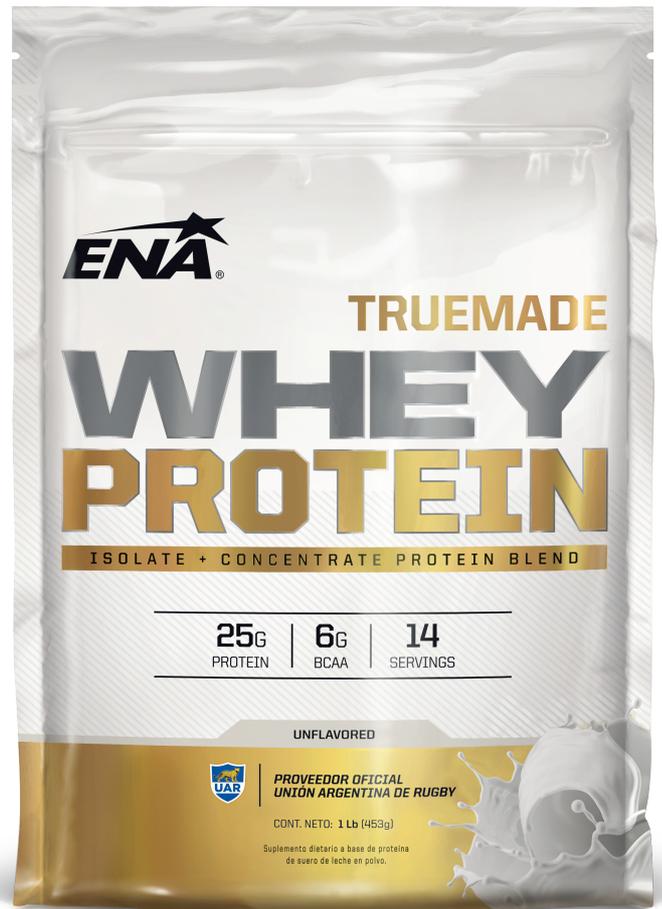
**NO ESENCIALES**

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

<b>BCAA / TAA</b>	<b>22,5%</b>
<b>EAA / TAA</b>	<b>47,2%</b>

<b>BCAA / PORCIÓN</b>	<b>6,0g</b>
<b>EAA / PORCIÓN</b>	<b>12,5g</b>

**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**



**AIS** 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>