

PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE Y OLIGOFRUCTOSA

Varios ensayos clínicos han demostrado que un plan de alimentación elevado en proteínas y oligofructosa podría ser efectivo para ayudar a los individuos a preservar la masa libre de grasa y reducir su ingesta calórica. Por lo tanto, la combinación de ambos nutrientes podría funcionar como coadyuvante en el tratamiento del descenso de peso.

PROTEÍNAS

El consumo de proteínas puede inducir la pérdida de peso, preservando la masa libre de grasa, lo que contribuye a reducir factores de riesgo asociados a la obesidad, tales como:

- ✓ Síndrome metabólico.
- ✓ Hígado graso no alcohólico.
- ✓ Diabetes tipo 2.
- ✓ Enfermedades cardiovasculares.

Los mecanismos subyacentes a la pérdida de peso incluyen el aumento de la saciedad y del gasto energético. Esto se debe a:

- ✓ Aumento de hormonas anorexígenas y disminución de hormonas orexígenas.
- ✓ Mayor termogénesis inducida por la dieta.
- ✓ Elevación de la concentración de aminoácidos en sangre.
- ✓ Aumento de la gluconeogénesis hepática y la cetogénesis por una dieta rica en proteínas.
- ✓ Prevención de la disminución de la masa corporal total, lo que contribuye a mantener el gasto energético en reposo, incluso durante la pérdida de peso.

OLIGOFRUCTOSA

Es una fibra prebiótica que ofrece múltiples beneficios para la salud:

- ✓ Reduce la absorción de carbohidratos simples.
- ✓ Disminuye las concentraciones de colesterol LDL.
- ✓ Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.
- ✓ Estimula el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.
- ✓ Mejora la motilidad intestinal.
- ✓ Genera una mayor sensación de saciedad.

En conjunto, el consumo de proteínas y oligofructosa representa una estrategia efectiva para favorecer la pérdida de peso y mejorar la salud metabólica.

BENEFICIOS



Construye, repara y mantiene eficazmente la masa muscular.



Colabora con el control de peso.



Genera mayor sensación de saciedad.



Microbiota saludable.

REQUERIMIENTO PROTEICO

La cantidad de proteína recomendada varía según el estilo de vida y las metas nutricionales:

ADULTOS SANOS	0,8 g/kg/día.
PÉRDIDA DE PESO	Hasta 2,4 g/kg/día.
ENTRENAMIENTO FÍSICO	Entre 1,4 y 2,0 g/kg/día.

TRUEMADE DIET WHEY PROTEIN

Ofrece un blend de proteínas de máxima calidad, combinando proteína de suero concentrada (WPC) y aislada (WPI) y fibra soluble (oligofructosa). Puede consumirse reconstituida con agua o leche. Aporta 18g de proteína y 5,1g de fibra.

Proteína de Suero WPC, WPI y Fibra (Truemade Diet Whey Protein)	18 g de proteína por porción	5,1 g de fibra por porción
---	---	---

PERFIL TÍPICO DE AMINOÁCIDOS / 100 G PROTEÍNA

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

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

AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

ALANINA	5,5 g
ARGININA	2,7 g
ÁCIDO ASPÁRTICO (ASPARAGINA)	11,3 g
CISTEÍNA (CISTINA)	2,4 g
ÁCIDO GLUTÁMICO (GLUTAMINA)	18,4 g
GLICINA	2,0 g
PROLINA	6,6 g
SERINA	5,7 g
TIROSINA	3,2 g

EAA 9,3 g (Por Porción) / 47,2 % (100 g Prot.)

BCAA 4,4 g (Por Porción) / 22,5 % (100 g Prot.)



SABOR: VAINILLA
FORMATO: 870 G.
RENDIMIENTO: 30 SERVICIOS

SABOR: CHOCOLATE
FORMATO: 894 G.
RENDIMIENTO: 30 SERVICIOS

Sugerencia de uso

Mezclar un scoop al ras (29,8 g aprox) en 200 ml de agua, agitar y tomar.

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. Available from: <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. Available from: <http://dx.doi.org/10.3923/ijds.2015.139.159>
- Moon J, Koh G. Clinical evidence and mechanisms of high-protein diet-induced weight loss. J Obes Metab Syndr [Internet]. 2020;29(3):166–73. Available from: <http://dx.doi.org/10.7570/jomes20028>
- Phillips SM, Van Loon L. Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. J Sports Sci.
- Poveda E. Suero lácteo, generalidades y potencial uso como fuente de calcio de alta biodisponibilidad. Rev Chil Nutr. 40(4):397–403.
- Australian Sports Commission, jurisdiction=Commonwealth of Australia. Supplements.