



CASEÍNA

SUERO DE LECHE (WPC)

Qué es

Proteína derivada de la leche descremada, obtenida por acción enzimática o acidificación, que precipita la fracción caseínica.

Qué es

Proteína obtenida a partir del suero de leche, mediante procesos de pasteurización y deshidratación.

Complejidad molecular

Estructura micelar compleja. Forma un gel en el estómago que retrasa la digestión y prolonga la liberación de aminoácidos.

Complejidad molecular

Estructura simple, soluble, de bajo peso molecular, con alta biodisponibilidad.

Digestibilidad

Digestión lenta y sostenida (liberación gradual durante 6-7 horas). Menor tolerancia gastrointestinal. Aporte proteico prolongado.

Digestibilidad

Rápida absorción (30 a 60 minutos). Fácil digestión, mejor tolerancia gastrointestinal. Ideal para situaciones de alta demanda proteica.

Perfil de aminoácidos

Contiene todos los aminoácidos esenciales, con menor proporción de BCAA (AA ramificados) en comparación al suero.

Perfil de aminoácidos

Contiene todos los aminoácidos esenciales. Alta proporción de BCAA (AA ramificados). Aporta cisteína y treonina.

Sabor

Sabor intenso y textura más densa, asociado a menor palatabilidad y aceptabilidad sensorial en ciertos pacientes.

Sabor

Sabor neutro, buena solubilidad y aceptabilidad en fórmulas y preparaciones.

Uso clínico

Útil cuando se busca una liberación sostenida de aminoácidos, por ejemplo, durante el reposo nocturno. Presenta una digestibilidad más lenta y una menor tolerancia gastrointestinal, por lo que su indicación debe ser evaluada según el contexto clínico.

Uso clínico

Recomendada en contextos de alta demanda proteica, caracterizados por estrés metabólico o catabolismo proteico: lesiones, quemaduras, posquirúrgicos, sarcopenia o pérdida acelerada de masa muscular. Presenta una digestibilidad elevada y buena tolerancia gastrointestinal, lo que la hace adecuada para una amplia variedad de casos clínicos.

Comparativo Clínico y Nutricional: Suero de Leche y Caseína

La elección entre proteína de suero y caseína dependerá del contexto clínico y del objetivo nutricional. Comprender sus diferencias permite al profesional de la salud diseñar estrategias personalizadas, eficaces y basadas en evidencia.



Vainilla

Sin sabor

Chocolate

**Proteína de alto valor biológico, en polvo.
Formación de tejido muscular.**

Conocé más

