

# CRECE MÁS MÚSCULO

## Con proteína de whey

La calidad de la proteína está determinada por:

la composición de aminoácidos de la proteína

el cuerpo para digerir y metabolizar la proteína

¿Qué es la proteína de suero (whey)?

- ✓ una proteína de alta calidad que se encuentra naturalmente en la leche
- ✓ una de las mejores fuentes naturales de aminoácidos esenciales
- ✓ “esencial” porque el cuerpo no puede producirlo por sí solo

¿SABÍAS QUE?

La proteína de suero (whey) incluye aminoácidos de cadena ramificada: leucina, isoleucina y valina.

Estos componentes de la proteína de suero ayudan a aumentar la síntesis de proteínas y pueden resultar en la construcción de nueva masa muscular después del ejercicio de resistencia.

## PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánta proteína de suero se necesita para estimular la síntesis muscular?

Las investigaciones muestran que consumir al menos 20 g de proteína de suero después de un ejercicio de resistencia puede provocar un aumento en la síntesis de proteínas musculares en adultos sanos.

¿Cómo puedo agregar proteína de suero (whey)?

Se encuentra naturalmente en la leche y el yogurt. Consulta también las etiquetas de estas otras fuentes comunes: bebidas, barras energéticas y mezclas en polvo.

