



PROTEIN

Las proteínas de la leche son consideradas proteínas de alto valor biológico, ya que aportan todos los aminoácidos esenciales (AAE) en cantidades y proporciones adecuadas para cubrir las necesidades humanas⁽¹⁾.

LAS PROTEÍNAS LÁCTEAS DESTACAN POR SU:

- Elevada digestibilidad.
- Completo perfil de aminoácidos indispensables.
- Alto contenido de leucina, clave para la activación de la síntesis de proteína muscular (MPS).

Estas características posicionan a las proteínas de la leche entre las fuentes proteicas más eficaces para la nutrición humana^(2,3).

LA INGESTA DE PROTEÍNAS DESPUÉS DEL EJERCICIO POTENCIA LA RECUPERACIÓN MUSCULAR Y LAS ADAPTACIONES AL ENTRENAMIENTO.



Además, distribuir la ingesta de proteínas a lo largo del día (0,25–0,30 g/kg por comida) maximiza la estimulación repetida de la síntesis proteica muscular⁽⁴⁾.

Las proteínas del suero, por su rápida digestión, estimulan de forma potente la MPS, mientras que la caseína, de digestión lenta, favorece una liberación sostenida de aminoácidos, reduciendo el catabolismo muscular. Esta combinación resulta especialmente beneficiosa tras el ejercicio o durante períodos de restricción energética^(2,5).

(1) Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C. (2011). Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29(S1), S29–S38. (2) Boirie, Y., Dangin, M., Gachon, P., Vasson, M. P., Maubois, J. L., & Beaufrère, B. (1997). Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 94(26), 14930–14935. (3) Tang, J. E., Moore, D. R., Kujbida, G. W., Tarnopolsky, M. A., & Phillips, S. M. (2009). Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate. *Journal of Applied Physiology*, 107(3), 987–992. (4) Moore, D. R., et al. (2012). Protein ingestion to stimulate myofibrillar protein synthesis requires greater relative protein intakes in healthy older versus younger men. *Journals of Gerontology*, 67(1), 57–62. (5) Wilkinson, S. B., et al. (2007). Differential effects of resistance and endurance exercise on the stimulation of muscle protein synthesis by whey protein ingestion. *Journal of Applied Physiology*, 101(6), 1724–1730.



PROTEIN



INGREDIENTES:

Leche descremada, concentrado de proteínas lácteas, lactasa, vitaminas A, C y D.
CONTIENE LECHE.



INGREDIENTES:

Leche descremada, concentrado de proteínas lácteas, vitamina A, D, B6 y B9, emulsionante (lectina de soja).
CONTIENE LECHE Y DERIVADOS DE SOJA.



INGREDIENTES:

Leche descremada fortificada con calcio reducida en lactosa, concentrado de proteínas lácteas, preparado sabor chocolate (agua, cacao, colorantes (carmin, caramelo), aromatizante), vitamina A, D y C, estabilizante (goma gellan). **CONTIENE LECHE.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción 200 ml (1 vaso)			
	Cant. por 100 ml	Cant. por porción	% VD (*)
Valor energético	42 kcal/ 177 kJ	83 kcal/ 355 kJ	4
Carbohidratos de los cuales	4,6 g	9,2 g	3
Azúcares totales	4,6 g	9,2 g	-
Lactosa	0,0 g	0,0 g	-
Glucosa	2,3 g	4,6 g	-
Galactosa	2,3 g	4,6 g	-
Azúcares añadidos	0,0 g	0,0 g	-
Proteínas	5,2 g	10 g	14
Grasas totales	0 g	0 g	0
Grasas saturadas	0 g	0 g	0
Grasas trans	0 g	0 g	-
Sodio	53 mg	106 mg	4
Calcio	149 mg	298 mg	30
Vitamina A	64 µg	128 µg	21
Vitamina C	4,5 mg	9,0 mg	20
Vitamina D	1,0 µg	2,0 µg	40
Vitamina B12	0,36 µg	0,71 µg	30

No aporta cantidades significativas de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, colesterol y fibra alimentaria. (*) % Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción 200 ml (1 vaso)			
	Cant. por 100 ml	Cant. por porción	% VD (*)
Valor energético	48 kcal/ 202 kJ	95 kcal/ 404 kJ	5
Carbohidratos de los cuales	5,5 g	11 g	4
Azúcares totales	5,5 g	11 g	-
Azúcares añadidos	0 g	0 g	-
Proteínas	6,0 g	12 g	16
Grasas totales	0,2 g	0,4 g	1
Grasas saturadas	0,1 g	0,2 g	1
Grasas trans	0 g	0 g	-
Sodio	54 mg	107 mg	4
Calcio	161 mg	322 mg	32
Vitamina A	64 µg	128 µg	21
Vitamina D	1,0 µg	2,0 µg	40
Vitamina B6	0,10 mg	0,20 mg	15
Vitamina B9 (Ac. Fólico)	18 µg	36 µg	15
Vitamina B12	0,35 µg	0,70 µg	29

No aporta cantidades significativas de fibra alimentaria. (*) % Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción 200 ml (1 vaso)			
	Cant. por 100 ml	Cant. por porción	% VD (*)
Valor energético	42 kcal/ 178 kJ	84 kcal/ 354 kJ	4
Carbohidratos de los cuales	5,3 g	11 g	4
Azúcares totales	4,9 g	10 g	-
Lactosa	0,8 g	1,6 g	-
Glucosa	1,7 g	3,5 g	-
Galactosa	1,7 g	3,5 g	-
Azúcares añadidos	0,0 g	0 g	-
Proteínas	4,6 g	9,3 g	12
Grasas totales	0 g	0 g	0
Grasas saturadas	0 g	0 g	0
Grasas trans	0 g	0 g	-
Fibra alimentaria	0,3 g	0,6 g	2
Sodio	53 mg	106 mg	4
Calcio	125 mg	250 mg	25
Vitamina A	64 µg	128 µg	21
Vitamina C	7,0 mg	14 mg	31
Vitamina D	1,0 µg	2,0 µg	40

(*) % Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



www.lecheynutricion.com.ar - din@mastellone.com.ar

+54 9 11 6166 8174

