

# Guía sobre las **PROTEÍNAS**

¿Sabías que existen **diferentes tipos de proteínas derivados del suero de leche?**

Las **proteínas** deben ser **consumidas diariamente** y la cantidad de estas puede **aumentar dependiendo de la actividad física** que realices:

**Cantidad de proteína al día si realizas actividad física leve-moderada:\***

**1 gramo de proteína por cada kilogramo de peso al día**

**Cantidad de proteína por día si realizas actividad física intensa:\*\***

**1.5 a 2 gramos de proteína por cada kilogramo de peso al día**



El nuevo Herbalife® 24 **Enhanced Protein Powder** contiene **5 tipos distintos de proteína** de liberación prolongada derivados del suero de leche, que te ayudarán a **complementar tu alimentación** y tu entrenamiento para **alcanzar el siguiente nivel.**

**Proteína aislada de suero de leche:** **90% de proteína** con mínimo contenido de **lactosa y grasa**, su proceso permite **preservar la proteína en su estado natural** con alta solubilidad.

**Proteína concentrada de suero de leche:** **80% de proteína altamente soluble** en agua que se **dispersa más fácilmente** que el suero estándar.

**Proteína concentrada de leche:** Derivada de la **leche descremada** y sometida a un **proceso de ultrafiltración y concentración** por evaporación, es una fuente de proteínas en la misma proporción que la leche común con un **85% de proteínas.**

**Caseína micelar:** **88% de proteína derivada de leche** de muy alta calidad de lenta digestión.

**Proteína hidrolizada de suero de leche:** **80% de proteína derivada del suero de leche e hidrolizado enzimáticamente**, que produce una mezcla de **péptidos y aminoácidos** libres de alta o baja digestión.

\*Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. \*\* American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance (2009). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22150425/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/> \*\*\* Rodrigues, Venancio, & Teixeira, 2003.