

# ¿Qué onda la proteína en polvo?

Todo lo que necesitas saber sobre este suplemento.





# ¡Hola!

Si llegó este E-BOOK a tus manos es porque eres una mujer que le gusta entrenar y alimentarse de forma saludable. **Eres una mujer que sabe que logrará los resultados que se propone combinando ambos aspectos.**

Como Entrenadora/Instructora profesional entiendo que el consumo de suplementos en ciertas mujeres es un **tema muy “tabú”**. Ya sea por tener un conocimiento errado acerca de los mismos o simplemente un desconocimiento sobre la utilización de los productos que pueden ser de mucha utilidad.

Por ello, es que decidí armar esta guía práctica en la cual voy a contarte **todo lo que necesitas saber sobre un suplemento en particular: la proteína en polvo**. Porque si bien es vendida como suplemento, en realidad es un producto alimenticio, ya que es una de las tantas formas de consumir proteína, que es un macronutriente esencial para un buen funcionamiento metabólico, para aumentar nuestras defensas y actuar sobre la recuperación muscular y todo nuestro cuerpo en general.

**¿Estás lista? ¡Vamos!**

JULI  
SANCHEZ  
FITNESS

FIT  
CLUB  
FUERZA FEMENINA

# ¿Qué es la proteína en polvo?

La proteína en polvo es un **PRODUCTO ALIMENTICIO** de alto contenido proteico. La misma se obtiene a través de diferentes técnicas de procesamiento mediante las cuales se separan o extraen las proteínas de los otros componentes de un alimento determinado obteniendo así un producto muy rico en proteína y bajo en otros macronutrientes (carbohidratos y grasas).

Los alimentos de los cuales se extrae la proteína son: **leche, carne, huevo, soja y otros alimentos de origen vegetal.**

Que la proteína se obtenga a través de diferentes técnicas de procesamiento no implica que deje de ser un producto alimenticio válido y saludable. El queso es un ejemplo de producto derivado y procesado de la leche que consumimos a diario sin ningún tipo de cuestionamiento por ser rico nutricionalmente.

Mientras los procedimientos mantengan la calidad nutricional del alimento, el derivado también será considerado como un buen alimento. No es el caso de los alimentos ultra procesados.



**JULI  
SANCHEZ  
FITNESS**

**FIT  
CLUB  
FUERZA FEMENINA**

# ¿Quién puede tomarla?

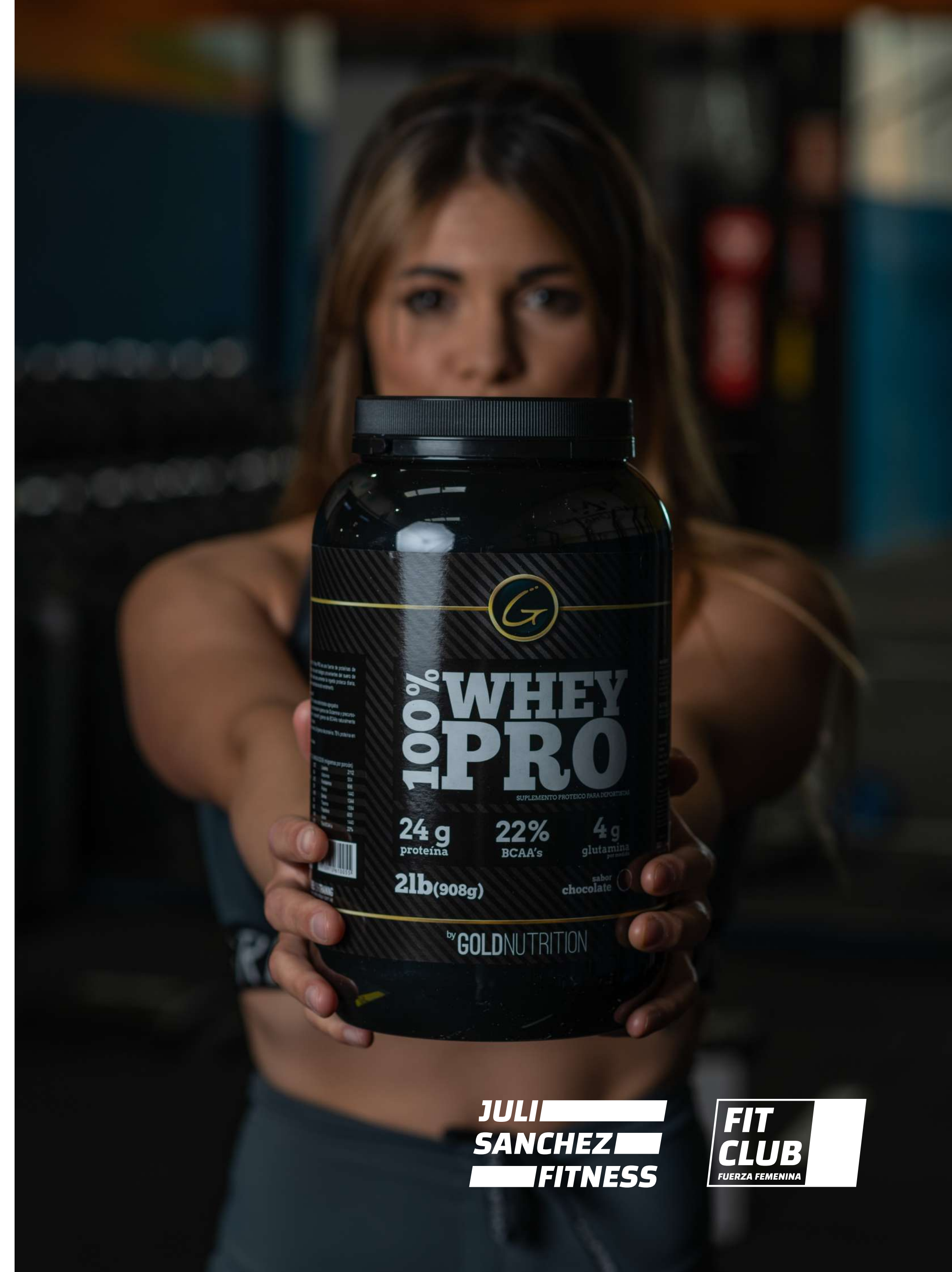
**TODO EL MUNDO** puede tomar proteína en polvo sin importar la edad, el sexo o si realiza o no actividad física.

La creencia más generalizada acerca de la proteína en polvo es que sirve para “quedar grandota” o “aumentar la masa muscular” pero esto es **uno de los tantos mitos** que se pueden escuchar.

Crear que un trozo de pechuga de pollo o unos huevos revueltos van a ponerte “grandota” es un error. Es exactamente lo mismo con la proteína en polvo.

**Esta es buena por su practicidad.** Es una forma más de integrar proteína a tu alimentación y es equivalente a consumir una pechuga de pollo. Tu cuerpo no hace la diferencia. **Proteína es proteína y la misma no hace milagros por sí sola.**

Dicho esto, ¿por qué es bueno consumir proteína? La respuesta es sencilla: te ayuda a **alcanzar la cantidad de este nutriente requerida por tu cuerpo.** Por esta razón es que puede ser consumida tanto personas que practican ejercicio como por quienes no.



**JULI**  
**SANCHEZ**  
**FITNESS**

**FIT**  
**CLUB**  
FUERZA FEMENINA

# Tipos de proteínas

Existen muchos tipos de proteína en polvo y éstos responden - más que nada - al tipo de procesamiento a través del cual se han obtenido.

## CONCENTRADA:

Es la **menos procesada**. Está compuesta en un 40% a 80% de proteína, el resto siendo lactosa, grasa, minerales y agua. No es recomendable en personas con intolerancia o alergia a la lactosa o problemas de digestión. La misma se logra digerir en un lapso de 60 a 90 minutos por lo que **tiene un nivel alto de saciedad**.

## ISOLADA O AISLADA:

Esta **requiere más técnicas y procesos de extracción** que la anterior lo cual le da mayor grado de pureza conteniendo un porcentaje de **90% de proteínas**. Esta gran proporción está asociada a una menor cantidad de lactosa y de grasa. La misma se logra digerir en un lapso de 30 a 60 minutos por lo que tiene un **bajo nivel de saciedad**.

## HIDROLIZADA:

Se obtiene a través de un proceso de hidrolización que puede **reducir potenciales alergias** producidas por el suero o la proteína de la leche ya que a través de este proceso las cadenas largas de proteína son divididas en unas más pequeñas y fáciles de digerir. La cantidad de proteína es mayor al 90% y **la cantidad de lactosa y grasa está por debajo del 1%**. Contiene aminoácidos pre-digeridos lo cual permite que pueda ser digerida en un lapso de 10 a 30 minutos luego de ser ingerida.

## VEGANA:

Se obtiene a partir de vegetales. Es muy útil para todas aquellas personas que sean **vegetarianas o veganas** pero también para las **personas que tengan alergia o intolerancia a la proteína de leche y carne** en forma de suplemento o - incluso - quienes tengan problemas de digestión. En este caso debemos tener en cuenta que **el aporte de proteína es menor por ser derivada de vegetales y no animales**.



**JULI SANCHEZ FITNESS**

**FIT CLUB FUERZA FEMENINA**



## ¿Cómo consumir la proteína en polvo?

La proteína en polvo puede ser utilizada de muchas maneras y por esa razón es que sirve de forma práctica para variar tu alimentación.

### A.

**Clásico batido:** mezclando una scoop con agua, leche o alguna bebida vegetal que te guste.

### B.

**Como sustituto de harina:** y de esta forma puedes hacer una variedad de recetas tanto dulces como saladas.

### C.

**Smoothies de frutas y/o verduras:** agregando una scoop a tus batidos de banana, frutos rojos, espinada, remolacha, etc.

### D.

**Con el yogurt junto a tus cereales y/o fruta.**

Puedes utilizarla como más te guste ya que la encuentras en su versión saborizada (frutilla, chocolate, vainilla, etc.) o sin sabor.

La proteína en polvo NO es un SUSTITUTO de una comida. No se toma un batido en reemplazo de un almuerzo o cena por ejemplo. Es una forma más de consumir el nutriente proteína por lo que siempre deberás acompañarla de los otros macronutrientes: carbohidratos y/o grasa saludable.



## ¿Cuánta cantidad consumir?

**No hay una cantidad limitada**, es decir, puedes consumirla más de 1 vez al día por ejemplo.

El pote de proteína en polvo viene con una “scoop” que es un cacito medidor. A saber, **una scoop son unos 25 a 30 gramos de proteína en polvo** y - como explicamos anteriormente - el porcentaje de los nutrientes contenidos en dicha cantidad variará según el tipo de proteína elegida.

Si sigues un plan de alimentación, el nutricionista indicará la cantidad diaria necesaria para ti. Por ejemplo y para dar una idea: podría ser una scoop de proteína post entrenamiento como también una post entrenamiento y otra a media tarde de unos 15 gramos más. **¡Todo dependerá que la cantidad de proteína que tu cuerpo necesite por día!**



## ¿Por qué consumirla?

### A.

**Por su practicidad:** sales del gimnasio y debes estar en media hora en tu trabajo? Pues tomas el batido de proteína con una fruta, unas almendras, unas galletas de arroz (o lo que te haya marcado tu nutricionista) y ya!

### B.

**Porque se absorbe muy rápido:** si no puedes hacer una comida luego de entrenar te permite asegurar la ingesta de proteína que necesitan tus músculos post entrenamiento. En tal caso la tomarías post entrenamiento para luego hacer una comida.

### C.

Al poder utilizarla como **sustituto de las harinas en recetas**, puedes preparar ricas comidas tanto dulces como saladas sin necesidad de “pecar” o ingerir muchísimas calorías por un antojo.



## 6 mitos

Esto son algunos de los mitos de los cuales puedes deshacerte para poder amigarte con este alimento:

**1.**

**Es dañina para la salud:** ¡No! Sabemos que la proteína en polvo es extraída de alimentos como leche, carne, huevo, soja, garbanzos y otros tantos de origen vegetal.

Por otro lado, ningún suplemento es dañino para la salud sino que son productos que ayudan nuestro cuerpo de manera correcta y segura a mantenerse en un excelente estado en función de nuestro entrenamiento físico y así lograr las metas deseadas.

**2.**

**Hace que te pongas “grandota” o “musculosa como hombre”:** ¡No! no existen pociones milagrosas y ningún suplemento podrá lograr ese resultado. Tener mucha masa muscular depende de otras variables como: superávit de calorías, entrenamiento, descanso y hábitos.

**3.**

**Sustituye la comida:** ¡No! No es un simple batido que te va a hacer quemar grasa. Es una forma más de consumir proteína al igual que lo son el huevo y el tofu. Es muy útil cuando no tenemos tiempo de cocinar o preparar colaciones.

**4.**

**Son esteroides anabólicos:** ¡No! No es droga, no contiene anabolizantes ni testosterona. Es simplemente proteína como la que se encuentra en los alimentos altamente proteicos que se presenta procesada para una mejor densidad y digestibilidad proteica.

**5.**

**Sólo se puede tomar si quiero aumentar la masa muscular:** ¡No! Por un lado son útiles para toda persona que necesite incorporar dicho nutriente a su dieta diaria y por otro lado, también existen varios tipos de proteína en polvo siendo algunas de ellas producidas para favorecer el aumento de masa muscular por contener grasas y carbohidratos en mayor cantidad.

**6.**

**Es obligatorio tomar proteína en polvo si entreno:** ¡No! Si puedes hacer todas las comidas correctamente, adelante! ; existen atletas que no consumen proteína en polvo. Pero es tan cómoda su incorporación a nuestras prácticas diarias que se ha adoptado más generalmente. Tampoco es necesario tomarlo post entrenamiento si luego de éste vas a casa pues en ese caso preparas tu comida con proteína y listo..



**JULI  
SANCHEZ  
FITNESS**

**FIT  
CLUB  
FUERZA FEMENINA**

# ¿Cómo elegir una proteína en polvo de calidad?

Cuando eres una persona que entrena para mantenerse en buen estado físico (a diferencia de los atletas que tienen metas deportivas altas), es necesario tener un seguimiento y control de los siguientes valores:

**A.**

Perfil completo de aminoácidos

**B.**

Máxima cantidad de proteína y mínima cantidad de otros nutrientes o componentes

**C.**

Cantidad de endulzantes, azúcares y saborizantes artificiales (si su consumo es frecuente).

**D.**

Contenido o no de lactosa en caso de ser intolerante, alérgica o vegana.

100% WHEY PRO Chocolate		
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 32 g (1 medida)		
	Cantidad por Porción	%VD(*)
Valor energético	137 Kcal	7
Carbohidratos	3 g	1
Proteínas	24 g	32
Grasas Totales	3.2 g	6
Grasas Saturadas	1.9 g	9
Grasas Trans	0 g	**
Fibra alimentaria	0 g	0
Sodio	110 mg	5

\*%Valores diarios en base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ, sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.  
\*\*Valores diarios no establecidos.

by GOLDNUTRITION

→ 24gr proteína por porción

→ 3,2gr de grasas y 3gr de carbohidratos por porción. (a pesar de concentrado es muy poco)

## PROTEÍNA CONCENTRADA SABOR CHOCOLATE:

**Ingredientes:** Proteína concentrada de **Lactosuero**, cacao, sabor chocolate, sal, lecitina de soja, **sucralosa**, acesulfame de potasio

→ **Lactosuero:** Proteína derivada de la leche

→ **Sucralosa:** Endulzada, no contiene azúcar propiamente dicho

# ¿Conocés la tienda online del Fitclub?



**JULI**  
**SANCHEZ**  
**FITNESS**

**Descubrí a la tienda del Fitclub**



**FIT**  
**CLUB**  
FUERZA FEMENINA

# ¡Gracias!

¡Llegamos al final de esta guía práctica! Espero te sea útil toda la información y tengas a tu alcance las correctas propiedades y utilizaciones de este suplemento-alimento.

**Recuerda: si tienes dudas acerca del tipo de proteína más adecuado para ti, puedes consultarnos y Fitclub te dará el asesoramiento correcto.**

**JULI**  
**SANCHEZ**  
**FITNESS**

**FIT**  
**CLUB**  
FUERZA FEMENINA

**Por último, si logras encontrar el gym correcto gracias a esta guía, avísame! Compartí una historia en Instagram y arroba la cuenta de (@fitclub\_fuerzafemenina) así hacemos que este material gratuito llegue a más y más mujeres!**