

## Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con la proteína aislada de suero en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Guerrero S. Diferencias entre proteína aislada o concentrada: ¿cuál es mejor? [Internet]. España: Fitgeneration; ©2023. [Consultado 25 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/proteina-aislada-vs-concentrada/>

2. Nordqvist J. ¿Cuáles son los nebeneficios y riesgos de la proteína de suero? Medical News Today [Internet]. 2020 [Consultado 25 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/protetina-de-suero>

Trabajo realizado por:  
Victoria Elizabeth Gutiérrez Tobío  
2023/2024  
Prácticas externas

## ¿Por qué es conocida?

Se utiliza comúnmente para el aumento de la masa muscular

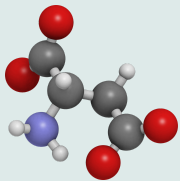


El aislado de proteína de suero es la forma más pura de proteína de suero, con un **mayor contenido de proteína** que el concentrado.

El aislado contiene al menos de más de un **85 %** de proteína.

La producción de la proteína aislada comienza como concentrado, pero pasa por un paso de purificación adicional, eliminando más grasa y lactosa.

## Efectos



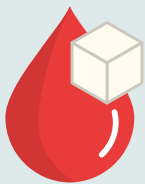
Proporciona todos los aminoácidos esenciales



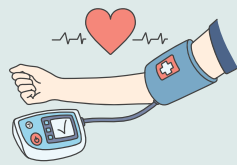
Ayuda a construir músculo



Aumenta las hormonas anabólicas



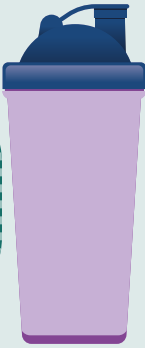
Regula los niveles de azúcar en sangre



Reduce la presión arterial

## Dosis recomendada

La dosis recomendada variará dependiendo de la cantidad de proteína ingerida de otros alimentos (carne, huevo, pescado) que se adquiera en la dieta a lo largo del día. Se suele tomar un batido de proteína de 30gr.



## Posibles efectos secundarios



Dolor de estómago



Cólicos



Reducción del apetito



Nauseas



Dolor de cabeza



Fatiga

## ¿Es recomendable?

Es uno de los suplementos con mayor evidencia científica que existe. Normalmente se utilizan para llegar a la cantidad de proteínas necesaria en el día cuando con la alimentación no es posible llegar. Muy utilizada por deportistas aunque también se puede ver como un alimento más dentro de los hogares.

