



APROVECHA AL MAXIMO TU FUENTE DE PROTEINA

La calidad de la proteína importa: determina qué tan bien tu cuerpo obtiene los aminoácidos esenciales que necesita. No todas las proteínas son iguales. La proteína láctea es una proteína completa y ofrece mejor calidad, cantidad y valor en comparación con otras fuentes

Busca estas 3 características:



COMPLETA

Contiene los 9 aminoácidos esenciales (los que el cuerpo no puede producir)

✓ Proteína Láctea



ALTA DIGESTIBILIDAD

Se digiere y absorbe más, por lo que el cuerpo la aprovecha mejor

✓ Proteína Láctea (>90%)



CONTIENE LEUCINA

Ayuda a activar la formación y reparación muscular después de comer

✓ Proteína Láctea

Opciones prácticas para el día a día

- Los lácteos son el “estándar de oro” para apoyar el músculo, la recuperación y la energía sostenida
- Las declaraciones en el empaque son un buen indicador de calidad. Busca “buena fuente” o “excelente fuente” de proteína.



Para más ideas con proteína, visita RealCaliforniaMilk.com/es/Protein

Las cantidades de proteína son aproximadas. Revisa la etiqueta nutricional para valores exactos.

