



PROTEINA COMPLETA VS PROTEINA INCOMPLETA

La proteína funciona mejor cuando el cuerpo recibe los 9 aminoácidos esenciales, y tiene buena digestibilidad. Es lo que permite formar, reparar y mantener el músculo de manera eficiente. ¿Quieres aprovechar mejor tu proteína? Elige proteínas completas y de alta digestibilidad.

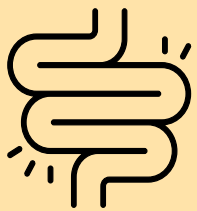
¿QUE ES UNA PROTEINA COMPLETA?

Proteína Completa

Contiene los 9 aminoácidos esenciales necesarios para formar, reparar y mantener el músculo

Proteína Incompleta

Carece de uno o más aminoácidos esenciales; el proceso de formación y reparación muscular puede verse limitado hasta obtenerlos de otros alimentos



LA DIGESTIBILIDAD IMPORTA

No es solo lo que contiene la proteína, sino lo que el cuerpo puede aprovechar.

La proteína láctea (y otras proteínas de origen animal) es altamente digerible (>90%), lo que significa que una mayor proporción se digiere y se absorbe. Otras fuentes de proteína pueden tener menor digestibilidad.

LOS AMINOÁCIDOS FUNCIONAN COMO UN SISTEMA DE 9 COMPONENTES



¡LOS LÁCTEOS SON LA MEJOR OPCIÓN!

La leche, el yogur y el queso son una forma fácil de obtener “proteína completa” en comidas y colaciones.



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

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

