



Enfoque en la Nutrición: Proteínas Lácteas Estadounidenses para Estilos de Vida Saludables y Activos.



Las proteínas de suero estadounidenses son bien conocidas como componente principal del régimen de entrenamiento de deportistas profesionales y entusiastas del gimnasio. Hoy en día, hay una base más amplia de grupos de consumidores —como por ejemplo practicantes de deportes, personas mayores y adultos que toman su salud y figura muy en serio— también están descubriendo los beneficios de las dietas altas en proteína como parte de un estilo de vida saludable y activo. La incorporación de leche y proteínas de suero estadounidenses a los alimentos y bebidas que se consumen regularmente a lo largo del día ayuda al consumidor a obtener dietas altas en proteína y a la vez a mantener un peso ideal, evitar hambre y mejorar la recuperación física después de ejercitarse.

Proteínas Lácteas Estadounidenses: Opción Inteligente

La orientación sobre los hábitos alimenticios en todo el mundo tiende a enfocarse en la cantidad de proteína requerida para prevenir deficiencias nutricionales. Sin embargo, más allá de la cantidad de proteínas, los beneficios de estas para la salud humana se pueden optimizar prestando atención tanto a la calidad de la proteína como al momento en que se consume.

SABÍA USTED QUE...

- Las proteínas en la leche y de suero de EUA, las cuales se encuentran naturalmente en los lácteos, son de alta calidad y contienen todos los amino ácidos, tanto los esenciales como los no esenciales, que el cuerpo necesita.
- Las investigaciones comprueban que las proteínas lácteas de EUA ayudan al beneficio del control de peso, composición del cuerpo, salud muscular, recuperación post ejercicio, y el envejecimiento saludable, entre otros.
- Existen tres diferentes factores al elegir proteína: cantidad, calidad y momento de consumo. Procure ingerir de 20 a 30 gramos de proteína de alta calidad con cada comida.

Las proteínas lácteas de alta calidad estadounidenses son una elección óptima para estimular estilos de vida activos y ayudar a las personas a cumplir sus objetivos rápidamente:



Controlar el apetito — Caloría por caloría, las proteínas lácteas pueden ayudar a que las personas se sientan satisfechas durante más tiempo que los carbohidratos o las grasas.¹⁰⁻¹³



Ponerse en forma — El consumo de proteínas de suero junto con una rutina de ejercicio de resistencia ayudan a desarrollar y definir los músculos en comparación con únicamente la rutina de ejercicio o la rutina de ejercicio con consumo de carbohidratos.¹⁴⁻¹⁹



Mejora la recuperación física - El consumo de proteínas lácteas junto con una rutina de ejercicio ayuda a desarrollar y reparar los músculos.^{14,26,27}



Cuida y mantiene los músculos — El consumo de proteína de alta calidad y el ejercicio regular facilitan el cuidado de la masa muscular con el paso del tiempo, lo cual permite un estilo de vida más activo.^{20,21}



Mantenga un peso saludable - Una dieta reducida en calorías y con mayor cantidad de proteínas, incluida la proteína de suero, puede ayudar a mejorar la calidad de reducción de peso y la eliminación de grasa y/o mantener la masa muscular.¹⁻⁹

Incorpore Más Proteínas Lácteas: Equilibre la Cantidad y el Momento de Consumo

La clave para optimizar los beneficios de las proteínas lácteas y de suero de EUA es comprender cuánto y cuándo se deben consumir. Investigaciones recientes indican que la gente debe distribuir el consumo de proteína a lo largo del día para optimizar sus beneficios en la salud y bienestar;²²⁻²⁵ existe un límite superior en la cantidad de proteína que el cuerpo puede absorber y emplear a la vez. Aspirar a una cantidad de entre 20 y 30 gramos de proteína de alta calidad por comida^{22,23,24} es una buena regla empírica para optimizar los beneficios de las proteínas. Es importante también prestar atención al consumo de proteínas después de hacer ejercicio; las investigaciones demuestran que el consumo de 20 gramos de proteína de suero después del ejercicio puede aumentar la síntesis de la proteína en músculo (SPM) en adultos saludables.^{26,27}



Fuente: Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia: Protein, amino acid metabolism and therapy. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2009;12(1):86-90.

Hay maneras sencillas de aumentar la ingesta de proteína durante el día.



DESAYUNO

Disfruta del yogurt griego con fruta y nueces.



ALMUERZO

Añade un batido de frutas con proteína de suero.



COLACIÓN

Come una barra nutritiva o de energía elaborada con proteína de suero o leche.



CENA

Mezcle proteína de suero en las sopas para complementar la comida.



LA INVESTIGACIÓN

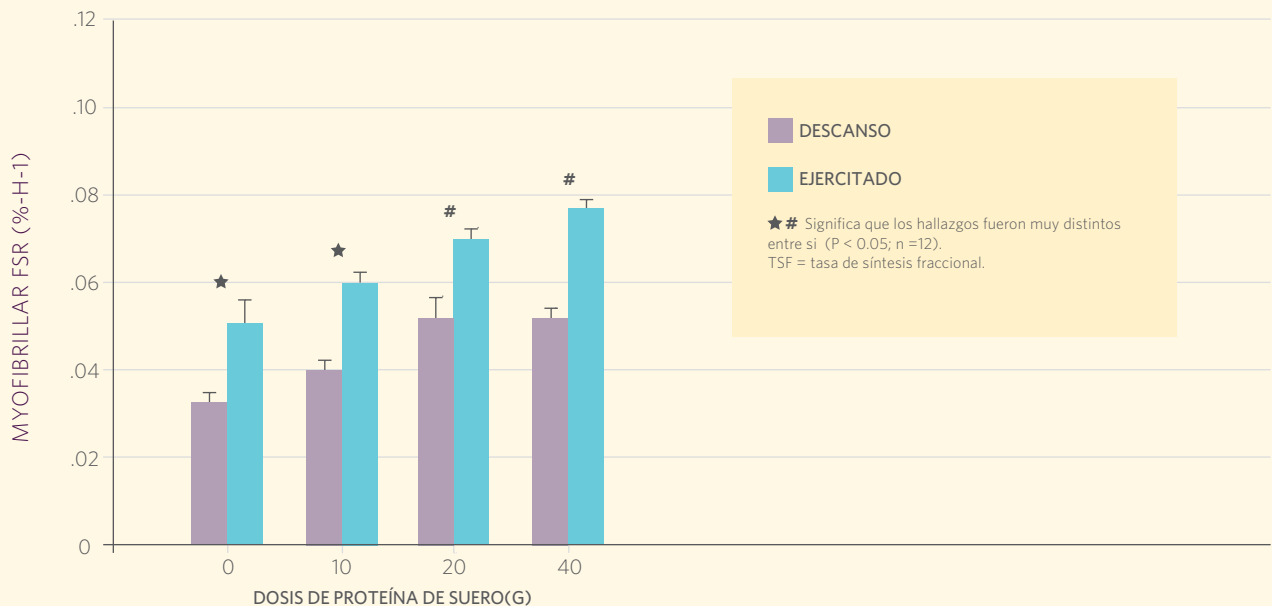
Cómo lograr Aumento Muscular y Control de Apetito Mediante la Proteína Láctea de Alta Calidad

La Declaración de Consenso del Comité Olímpico Internacional Sobre Nutrición para el Deporte establece que, "Los alimentos o colaciones que contengan proteína de alta calidad deberán consumirse regularmente a lo largo del día como parte de la ingesta total de proteínas del día, y especialmente después de hacer ejercicio, en cantidades suficientes para optimizar la síntesis proteica y ayudar en el mantenimiento a largo plazo o aumento de músculo y hueso, y en la reparación de tejidos dañados. Ingerir alimentos o bebidas que proporcionen de 15 a 25 gramos de proteína después de cada entrenamiento optimizará la síntesis proteica, ayudando a alcanzar estas metas."²⁸

Echemos un Vistazo a la Ciencia

OPTIMIZAR LA SÍNTESIS PROTEICA MUSCULAR

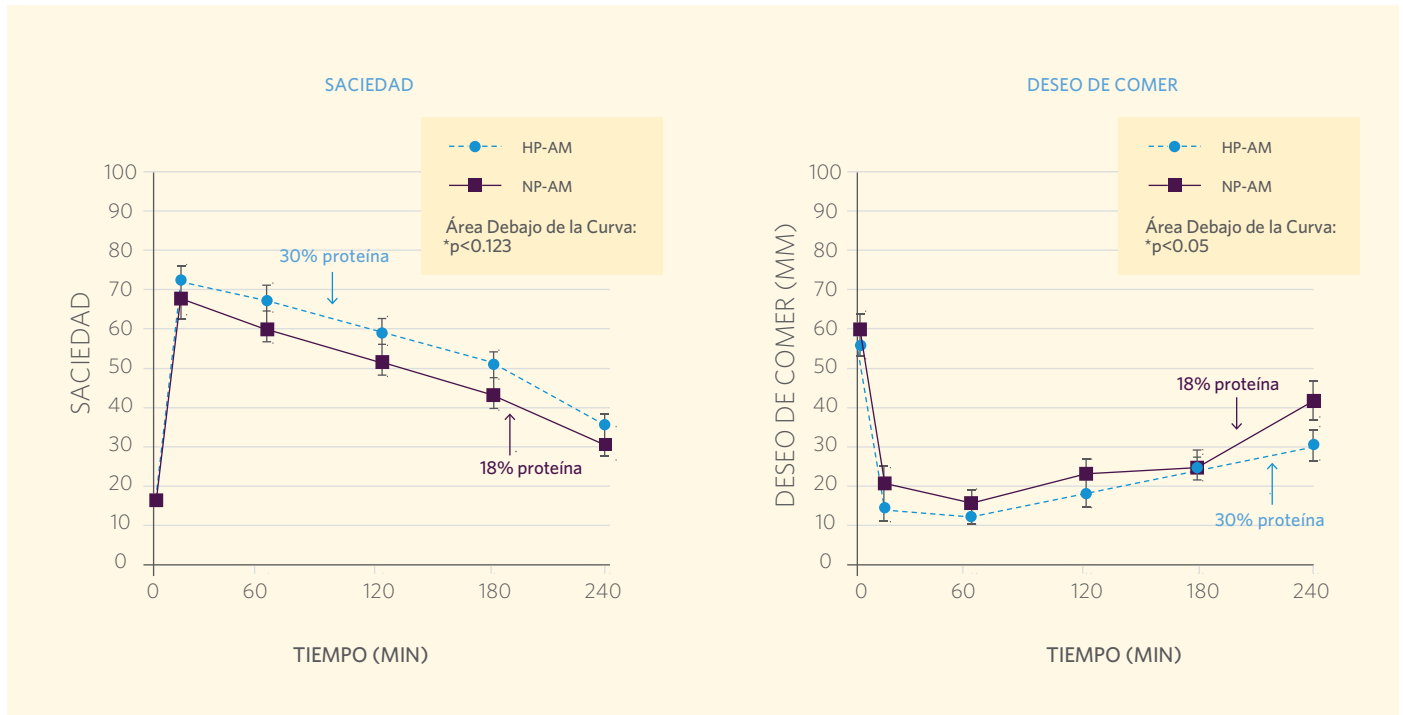
Los estudios demuestran que consumir 20 gramos de proteína de suero en descanso y después del ejercicio puede optimizar la SPM.



Cuarenta y ocho jóvenes entrenados en resistencia consumieron un desayuno alto en proteínas; a las tres horas efectuaron una sesión de ejercicio intensa de resistencia en una sola pierna. Inmediatamente después del ejercicio, los sujetos consumieron una bebida de proteína con 0, 10, 20 o 40 gramos de suero de aislado de proteína de suero de leche. Se tomaron las mediciones, determinando que 20 gramos de proteína de suero optimizó la SPM en descanso y después de ejercicio de resistencia.²⁶

CONTROLAR EL APETITO

Se ha demostrado que las dietas más altas en proteína mejoran la percepción de saciedad y reducen el deseo de comer cuando se limitan las calorías, lo cual puede conllevar mejores resultados cuando se intente bajar de peso



Treinta y ocho mujeres consumieron una dieta de 750 kilocalorías por día, deficiente en energía, con un contenido proteínico de 30 por ciento (dieta más alta en proteína) o 18 por ciento (dieta normal en proteína) durante nueve semanas. Se midieron las respuestas hormonales, metabólicas y de apetito en distintos días, **por más de** cuatro horas, cuando las mujeres consumieron la dieta alta en proteínas o la dieta normal en proteínas. Los resultados demostraron que las dietas altas en proteínas mejoraron la percepción de saciedad y placer al consumir menor cantidad de calorías.²⁹



PÓNGASE
EN CONTACTO

¿Desea más información sobre las proteínas lácteas?

El U.S. Dairy Export Council® (USDEC) no produce ni vende productos lácteos, pero con gran orgullo apoyamos a las personas que lo hacen. Visite ThinkUSAdairy.org/Nutrition si desea más información sobre salud y los beneficios nutricionales de las proteínas lácteas de EUA.

- ¹ Layman DK, Evans E, Baum JJ, et al. Dietary protein and exercise have additive effects on body composition during weight loss in adult women. *J Nutr.* 2005;135(8):1903-1910.
- ² Pasiakos SM, Cao JJ, Margolis LM, et al. Effects of high-protein diets on fat-free mass and muscle protein synthesis following weight loss: a randomized controlled trial. *FASEB J.* 2013;27(9):3837-3847.
- ³ Krieger JW, Sitren HS, Daniels MJ, Langkamp-Henken B. Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta-regression. *Am J Clin Nutr.* 2006;83(2):260-274.
- ⁴ Claessens M, van Baak MA, Monsheimer S, Saris WH. The effect of a low-fat, high-protein or high-carbohydrate ad libitum diet on weight loss maintenance and metabolic risk factors. *Int J Obes (Lond).* 2009;33(3):296-304.
- ⁵ Westerterp-Plantenga MS, Lejeune MP, Nijis I, van Ooijen M, Kovacs EM. High protein intake sustains weight maintenance after body weight loss in humans. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2004;28(1):57-64.
- ⁶ Lejeune MP, Kovacs EM, Westerterp-Plantenga MS. Additional protein intake limits weight regain after weight loss in humans. *Br J Nutr.* 2005;93(2):281-289.
- ⁷ Layman DK, Walker DA. Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. *J Nutr.* 2006;136(Suppl 1):319S-323S.
- ⁸ Josse AR, Atkinson SA, Tarnopolsky MA, Phillips SM. Increased consumption of dairy foods and protein during diet- and exercise-induced weight loss promotes fat mass loss and lean mass gain in overweight and obese premenopausal women. *J Nutr.* 2011;141(9):1626-1634.
- ⁹ Gordon MM, Bopp MJ, Easter L, et al. Effects of dietary protein on the composition of weight loss in post-menopausal women. *J Nutr Health Aging.* 2008;12(8):505-509.
- ¹⁰ Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.* Washington, DC: The National Academies Press; 2005: 843.
- ¹¹ Smeets AJ, Soenen S, Luscombe-Marsh ND, Ueland O, Westerterp-Plantenga MS. Energy expenditure, satiety, and plasma ghrelin, glucagon-like peptide 1, and peptide tyrosine-tyrosine concentrations following a single high-protein lunch. *J Nutr.* 2008;138(4):698-702.
- ¹² Beasley JM, Ange BA, Anderson CAM, et al. Associations between macronutrient intake and self-reported appetite and fasting levels of appetite hormones: results from the Optimal Macronutrient Intake Trial to Prevent Heart Disease. *Am J Epidemiol.* 2009;169(7):893-900.
- ¹³ Leidy HG, Armstrong CL, Tang M, Mattes RD, Campbell WW. The influence of higher protein intake and greater eating frequency on appetite control in overweight and obese men. *Obesity.* 2010;18(9):1725-1732.
- ¹⁴ Howarth KR, Moreau NA, Phillips SM, Gibala MJ. Coingestion of protein with carbohydrate during recovery from endurance exercise stimulates skeletal muscle protein synthesis in humans. *J Appl Physiol.* 2009;106(4):1394-1402.
- ¹⁵ Tang JE, Manolagos JJ, Kujbida GW, et al. Minimal whey protein with carbohydrate stimulates muscle protein synthesis following resistance exercise in trained young men. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2007;32(6):1132-1138.
- ¹⁶ Tang JE, Moore DR, Kujbida BW, Tamopolsky MA, Phillips SM. Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *J Appl Physiol.* 2009;107(3):987-992.
- ¹⁷ Volek JS, Volk BM, Gomez AL, et al. Whey protein supplementation during resistance training augments lean body mass. *J Am Coll Nutr.* 2013;32(2):122-135.
- ¹⁸ Hulmi JJ, Kovanen V, Selanne H, et al. Acute and long-term effects of resistance exercise with or without protein ingestion on muscle hypertrophy and gene expression. *Amino Acids.* 2009;37(2):297-308.
- ¹⁹ Holm L, Olesen JL, Matsumoto K, et al. Protein-containing nutrient supplementation following strength training enhances the effect on muscle mass, strength, and bone formation in postmenopausal women. *J Appl Physiol.* 2008;105(1):274-281.
- ²⁰ Yang Y, Breen L, Burd NA, et al. Resistance exercise enhances myofibrillar protein synthesis with graded intakes of whey protein in older men. *Br J Nutr.* 2012;108(10):1780-1788.
- ²¹ Yang Y, Churchward-Venne TA, Burd NA, et al. Myofibrillar protein synthesis following ingestion of soy protein isolate at rest and after resistance exercise in elderly men. *Nutr Metab (Lond).* 2012;9(1):57.
- ²² Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia: Protein, amino acid metabolism and therapy. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009;12(1):86-90.
- ²³ Breen L, Phillips SM. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: Interventions to counteract the 'anabolic resistance' of ageing. *Nutr Metab (Lond).* 2011;8:68.
- ²⁴ Pennings B, Groen B, de Lange A, et al. Amino acid absorption and subsequent muscle protein accretion following graded intakes of whey protein in elderly men. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2012;302(8):E992-9.
- ²⁵ Layman DK. Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab (Lond).* 2009;6:12.
- ²⁶ Witard OC, Jackman SR, Breen L, et al. Myofibrillar muscle protein synthesis rates subsequent to a meal in response to increasing doses of whey protein at rest and after resistance exercise. *Am J Clin Nutr.* 2014;99(1):86-95.
- ²⁷ Tipton KD, Elliott TA, Cree MG. Ingestion of casein and whey proteins result in muscle anabolism after resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2004;36(12):2073-2081.
- ²⁸ International Olympic Committee. IOC consensus statement on sports nutrition 2010. *J Sports Sci.* 2011;29(Suppl 1):S3-S4.
- ²⁹ Leidy H, Carnell N, Mattes RD, et al. Higher protein intake preserves lean mass and satiety with weight loss in pre-obese and obese women. *Obesity.* 2007;15(2):421-429.



Para conocer más de nosotros y encontrar un representante de USDEC cerca de usted, visite ThinkUSAdairy.org/global-presence.