



# Recomendaciones: Suplementos de proteína

**Alimentación**



Libera tu Salud®  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

Sabemos que en ocasiones, puede ser difícil cubrir los requerimientos de proteína a través de la dieta. Por esta razón, **los suplementos, como las proteínas en polvo o barras de proteína, pueden ser una opción que ayude a alcanzar esos requerimientos.**

Libera tu salud, te proporciona diferentes marcas de proteína, ya sean con suero de leche o veganas, para que puedas elegir la que mejor se acople a tus necesidades.

**¡Escoge la que mejor se adapte a ti!**

## **En esta guía aprenderás:**

-  Cuáles son las mejores marcas de proteína en el mercado
-  Opciones para dietas veganas y vegetarianas

## 1. Suero de leche: Están desarrolladas a partir del suero de la leche de vaca.

<p><b>Dymatize:</b></p>  <p>Contiene 25g de proteína por porción</p>	<p><b>Muscletech:</b></p>  <p>Contiene 30g de proteína por porción</p>	<p><b>Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey:</b></p>  <p>Contiene 24g de proteína por porción</p>	<p><b>Evolution Nutrition</b></p>  <p>Contiene 15g de proteína por porción</p>
---	---	--	---

## 2. Veganas: Están desarrolladas a partir de leguminosas o cereales.

<p><b>Vega:</b></p>  <p>Contiene 30g de proteína por porción</p>	<p><b>Orgain:</b></p>  <p>Contiene 21g de proteína por porción</p>	<p><b>Garden of Life:</b></p>  <p>Contiene 20g de proteína por porción</p>
---	---	---

<p><b>Birdman:</b></p>  <p>Contiene 22g de proteína por porción</p>	<p><b>Habits:</b></p>  <p>Contiene 20g de proteína por porción</p>
--	---

## **Recuerda: Úsala sabiamente**

La proteína es una pieza clave que como corredor debes priorizar. Sabemos que puede ser complicado llegar a los requerimientos...

Apoyarte de los suplementos puede ser un gran aliado en tu recuperación y crecimiento muscular

***¡Tus músculos te lo agradecerán!***

---

Libera tu salud, nutriéndote y transformándote desde la raíz

## Artículos relacionados dentro de nuestra guía que podrán interesarte

Te invitamos a seguir leyendo los próximos artículos para obtener una visión completa sobre cómo puedes optimizar tu nutrición y alcanzar tus objetivos como corredor:

1. Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 5K y 10K.
2. Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 21 y 42K.
3. “Proteínas para la recuperación y construcción muscular en corredores” dónde encontrarás todo lo necesario para incorporar este macronutriente a tu dieta.
4. “La importancia de las proteínas en corredores” donde podrás encontrar el por qué detrás de priorizar el consumo de proteína como corredores.



**RUNNERS**

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

### **Bibliografías:**

CRUNNEA. (2024). ¿Es bueno tomar proteína antes de correr? Recuperado de <https://www.runnea.com/articulos/nutricion/2021/09/bueno-tomar-proteina-antes-correr-10675/#:~:text=%E2%80%9CConsumir%20prote%C3%ADna%20antes%20del%20entrenamiento,de%20RUNNEA%20y%20RUNNEA%20ACADEMY.>

Runner's World. (2024). La importancia de la ingesta de proteínas y la cantidad al día para el running. Recuperado de <https://www.runnersworld.com/es/nutricion-deportiva/a35852548/importancia-ingesta-proteina-cantidad-dia-running/>

MAPFRE Salud. (2024). Proteínas y rendimiento deportivo: todas las respuestas. Recuperado de <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/deporte-y-salud/proteinas-y-rendimiento-deportivo-todas-las-respuestas/#:~:text=En%20el%20caso%20de%20los,prote%C3%ADnas%20por%20kilogramo%20al%20d%C3%ADa.>