


Proteína en polvo

www.liberatusalud.com



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas


A close-up photograph of a hand holding a wooden spoon filled with a white, powdery substance, likely protein powder. The spoon is held over a black bowl, and some powder is visible falling into it. The background is dark and out of focus.

La proteína en polvo se ha convertido en uno de los productos más populares de los últimos años,

A close-up photograph of a person's hands pouring a white powder from a white scoop into a clear plastic shaker cup. The person is wearing a dark blue t-shirt. The background is slightly blurred, showing a wooden surface and a dark container.

es usado comúnmente para
aumentar la masa muscular,

mejorar el rendimiento en
el deporte y cumplir con los
requerimientos que cada persona
demanda.



**esto depende de su tipo
de entrenamiento y que
no logran alcanzar con los
alimentos que consumen
en su dieta.**

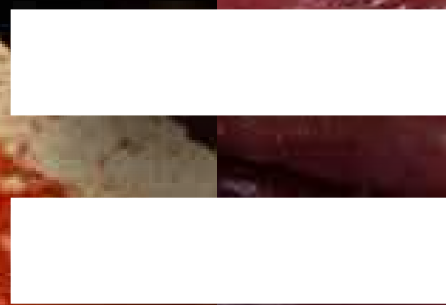


1
Medida

de (scoop)
de proteína
contiene
aproximadamente

de
15 a 25

gramos de
proteína



100
gramos

de bisteck de res
contiene
aproximadamente

de
20 a 25

gramos de
proteína



Su consumo dependerá, del tipo de entrenamiento físico que se realiza, practicidad y complementar el consumo de las proteínas, cuando no se alcanzan con los alimentos en la dieta.

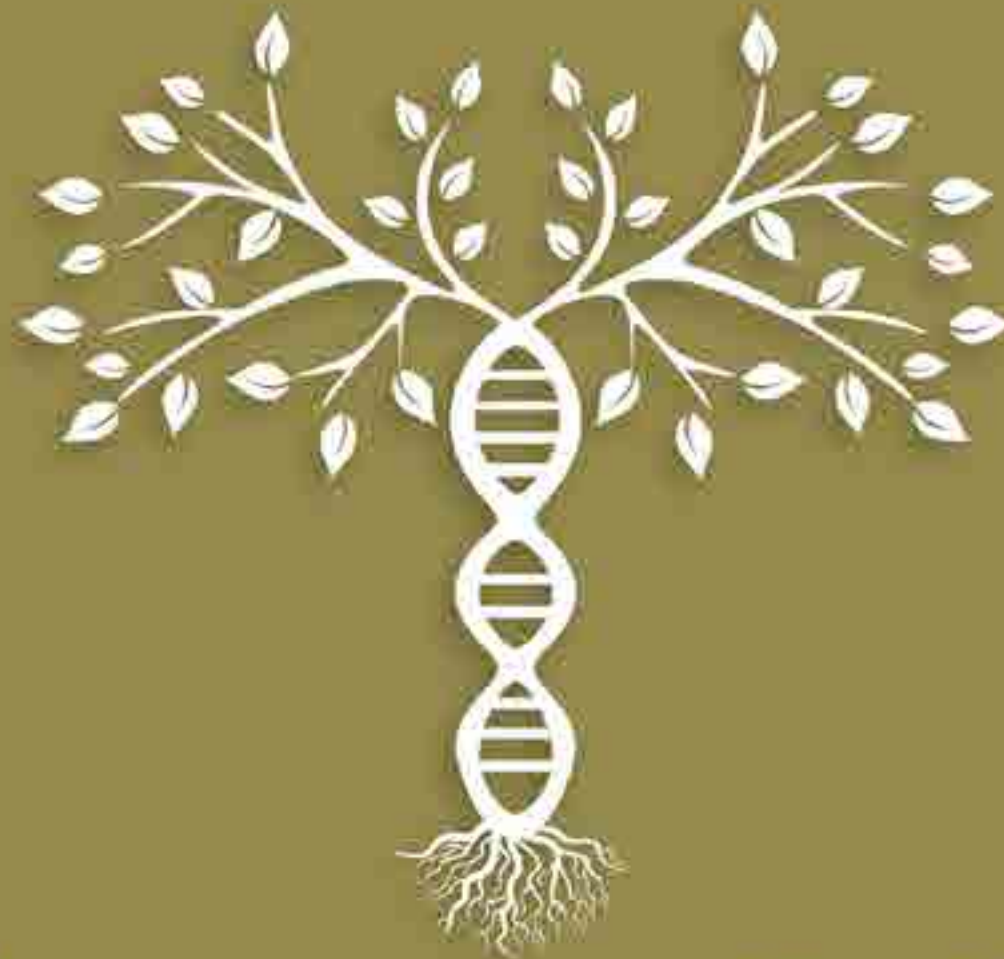


**Te recomendamos altamente,
consultar con tu nutriólogo o
médico antes de consumirlas,
ya que un exceso de proteínas
en tu dieta, puede perjudicar a
tu salud.**





Te invitamos a visitar nuestra herramienta “Recomendaciones”, donde encontrarás la información completa y si quieres saber más sobre el tema, visita la herramienta “Conoce más”, donde encontrarás el artículo completo “Las proteínas”



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

Transformándote desde la raíz

www.liberatusalud.com