

Proteínas de Suero VS Proteínas Vegetales

Según el **Dr. Pedro José González Matarín** la proteína de suero es una de las mejores fuentes de proteínas que se utilizan actualmente en complementos nutricionales tanto en dietética como en nutrición aplicada al deporte.

En los últimos años están emergiendo fracciones proteicas procedentes de diferentes fuentes alimentarias, concretamente las fuentes vegetales.

La fuente de proteínas vegetal que emergió con más fuerza hace unos años fué la proteína de soja. Actualmente, como materias primas para la elaboración tanto de productos alimentarios como de complementos alimenticios además de la proteína de soja, se utilizan en el mercado proteínas de guisante, de arroz, trigo, maíz, patata, cáñamo, etc.

Una de las claves de las fracciones proteicas es el aminograma. Un aminograma óptimo y proporcionado favorecerá que la fuente proteica sea ideal para su ingesta.

Una proteína de calidad tanto **WPC**, **WPI** y **HPI** presenta un mejor aminograma que las fuentes vegetales

Aminograma



Aminoácidos Esenciales

L-Fenilalanina

L-Histidina

L-Isoleucina

L-Leucina

L-Lisina

L-Metionina

L-Triptófano

L-Treonina

L-Valina

Aminoácidos No Esenciales

Ac. L-Aspártico

Ac. L-Glutámico

L-Alanina

L-Arginina

L-Cisteína

L-Glicina

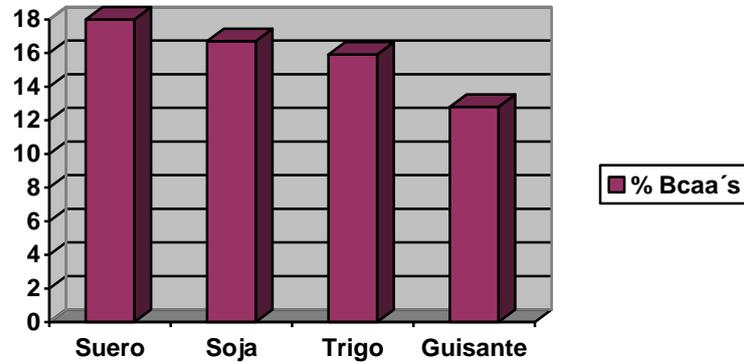
L-Prolina

L-Serina

L-Tirosina

En el aminograma existen aminoácidos esenciales y no esenciales, siendo los esenciales los más importantes dentro del aminograma ya que son necesarios obtenerlos vía alimentaria. De estos esenciales son muy importantes los aminoácidos de cadena ramificada (Bcaa's)

Cantidad de Bcaa's en Proteínas de Suero Lácteo y Vegetales.



Una proteína de calidad tanto **WPC**, **WPI** y **HPI** presenta un mejor aminograma que las fuentes vegetales

Digestión y asimilación de proteínas

La **proteína de suero** de leche es la fracción proteica más asimilable y de **alto valor biológico (VB)** con una elevada cantidad en aminoácidos esenciales respecto a las proteínas vegetales que presentan un aminograma más bajo en cuanto a algunos aminoácidos esenciales. Por ejemplo las proteínas del trigo son deficientes en lisina.

El **valor biológico (VB)** se define como la relación que existe entre la absorción y retención de una determinada proteína, que es la que va a utilizar finalmente el organismo.

También se aplica el **coeficiente de utilización neta de proteína (NPU)**. Este parámetro determina la digestibilidad de una proteína y establece la proporción entre proteína consumida y utilizada.

Calidad Proteica Alimentos		
Alimentos	VB	NPU
Huevo Gallina	100	94
Leche Vaca	91	82
Pescado	76	---
Carne	74	67
Arroz Integral	86	59
Cacahuete	55	55
Avena	65	---
Arroz	64	57
Trigo	65	49
Maíz	72	36
Soja	73	61
Guisantes	64	55
Patatas	60	---
Pan Blaco	50	---

Ventajas de la proteína de suero respecto a las proteínas vegetales:

- ▶ Es una proteína completa, ya que el suero tiene un análisis espectral completo de **todos los aminoácidos esenciales**, necesarios para la que la función muscular sea eficaz.
- ▶ Contiene **mayor cantidad de Bcaa's** (Aminoácidos de Cadena Ramificada) que favorecen la síntesis de proteínas y regeneración muscular.
- ▶ Favorece un mayor **efecto desintoxicador** debido a que el suero presenta una cantidad más elevada en cisteína, el cual, es un aminoácido necesario para la síntesis de glutatión presentando un importante efecto antioxidante y desintoxicante.
- ▶ **Fortalece el sistema inmune**. Ya que el suero contiene inmunoglobulinas, son glicoproteínas que refuerzan la función inmune.
- ▶ Presenta Lactoferrina, es una proteína que presenta una gran afinidad por los iones de Fe. La cual se presenta con **funciones antimicrobianas**.

Más información, dudas y consultas a:



Dr. Pedro José González Matarín
Research Group HUM-792 University of Almería
PhD in Health Sciences
MSc in Biomedicine Regenerative
MSc in Physical Activity and Health
MSc in Dietetic
Postgraduate in Nutrition and Obesity
Graduate in Physical Education
Anthropometrist ISAK Level II

www.scientificperformance.com

E-mail: preparadoraltorendimiento@hotmail.com

Teléfono: 687668490