




# = WHEY = PROTEIN



## SUPLEMENTO PROTEICO PARA DEPORTISTAS A BASE DE WHEY PROTEIN, ADICIONADO DE VITAMINAS Y MINERALES

Presentación pote: 2lb (908g) y 4lb (1.816g), sabores frutilla y chocolate

### COMPOSICIÓN / DISTRIBUCIÓN CALÓRICA:

- ✓ **PROTEÍNAS 75%**  
Proteína concentrada de suero de leche.
- ✓ **GRASA 15%**
- ✓ **CARBOHIDRATO 10%**
- ✓ **14 VITAMINAS Y 14 MINERALES**  
Contiene los minerales y vitaminas necesarios para una correcta metabolización de los principios activos.
- ✓ **LIBRE DE GLUTEN**  SIN GLUTEN
- ✓ **AHORA CON EL AGREGADO DE L-CARNITINA (CARNIPURE®)**
- ✓ **POR PORCIÓN APORTA:**

PROTEÍNAS	28 g
BCAAS	7,6 g
GLUTAMINA	6,5 g

### INDICACIONES:

Suplemento proteico para deportistas que buscan aumentar su masa muscular, fuerza y mejorar la recuperación post ejercicio.

### MODO DE USO:



Post-ejercicio inmediato para mayor efecto. También se puede consumir en la noche, 1 medida (20 g) en 100 ml para prevenir el catabolismo muscular nocturno.

Porción de producto listo para consumo: 250 ml (40g de polvo+200 ml de leche descremada+)

	Cantidad por porción de polvo sin preparar	%VD(*)	Cantidad por porción de producto listo para consumo**
Valor Energético	149 kcal=623 kJ	7	211 kcal= 882 kJ
Proteínas	28 g	37	34 g
Carbohidratos totales	3,7 g	1	13 g
de los cuales:			
Azúcares (mono y disacáridos)	3,7 g	**	13 g
Polisacáridos	0 g	**	0 g
Grasas totales	2,6 g	5	3,0 g
Grasas saturadas	1,3 g	5	1,3 g
Grasas trans	0 g	**	0 g
Fibra alimentaria	0,80 g	3	0,80 g
Sodio	268 mg	11	368 mg
Potasio	424 mg	**	738 mg
Cloruro	121 mg	**	121 mg
Vitamina A	198 mcg	33	198 mcg
Vitamina D	2,1 mcg	42	2,1 mcg
Vitamina C	25 mg	56	25 mg
Vitamina E	9,4 mg	94	9,4 mg
Tiamina	0,42 mg	35	0,42 mg
Riboflavina	0,47 mg	36	0,47 mg
Niacina	4,2 mg	26	4,2 mg
Vitamina B6	0,42 mg	32	0,42 mg
Ac. Fólico	85 mcg	35	85 mcg
Vitamina B12	1,3 mcg	53	1,3 mcg
Biotina	5,5 mcg	18	5,5 mcg
Ac. Pantoténico	1,5 mg	30	1,5 mg
Calcio	264 mg	26	524 mg
Hierro	3,9 mg	28	3,9 mg
Magnesio	112 mg	43	140 mg
Zinc	6,8 mg	97	6,8 mg
Yodo	36 mcg	27	36 mcg
Vitamina K	17 mcg	26	17 mcg
Fósforo	244 mg	35	436 mg
Cobre	480 mcg	53	480 mcg
Selenio	12 mcg	36	12 mcg
Molibdeno	19 mcg	42	19 mcg
Cromo	14 mcg	39	14 mcg
Manganeso	0,56 mg	24	0,56 mg
L-Carnitina	100 mg	**	100 mg

(\*) % Valores diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

(\*\*) % VD no establecido

+Leche descremada contenido graso 0,1%

++Incluye los aportes de la leche descremada en cantidades indicadas en modo de preparación.

**WP Whey Protein** es una fórmula en polvo para aumentar el aporte proteico de la dieta, rica en aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) por su contenido en péptidos bioactivos como Beta-lactoglobulina, resistente a la digestión gástrica, lo que favorece la absorción intestinal. Este péptido es el que posee mayor tenor de BCAA, aminoácidos preferenciales del músculo esquelético.

El **Whey Protein** es también rico en cisteína, precursor del glutatión, uno de los antioxidantes orgánicos fundamentales, en Inmuno-globulinas y en Glicomacropéptidos, capaces de mejorar la absorción de minerales y estimuladores de la secreción de colecistoquinina (CCK).

Por esta razón, el **Whey Protein** ha demostrado ser un importante inhibidor del apetito por lo que es la fuente proteica de elección en dietas de adelgazamiento o en el tratamiento de pacientes sometidos a cirugía bariátrica cuando se trata de preservar o recuperar la masa muscular esquelética.

El efecto principal del **Whey Protein** se da en la ganancia de masa muscular sobre todo por su riqueza en BCAA (leucina, isoleucina y valina), aminoácidos de uso preferencial del músculo esquelético. Estos aminoácidos actúan como generadores de energía antes del ejercicio, favorecen la recuperación luego del mismo y participan de los procesos de síntesis proteica.

En estudios realizados en deportistas se comprobó una ganancia significativa de masa muscular en los grupos suplementados con **Whey Protein**. También se ha demostrado la mejoría de poder antioxidante debido a la abundancia de cisteína, que protege al organismo de los radicales libres de oxígeno mejorando la potencia y el rendimiento durante la actividad física.

**WP** aporta también dentro de su perfil de aminoácidos a la glutamina, un aminoácido condicionalmente esencial, en situaciones de alta demanda. Con este adicional se logra una fórmula proteica más completa y equilibrada.

**WP** está enriquecido con todas las vitaminas y minerales necesarios para cubrir los requerimientos diarios, así como la metabolización correcta de los componentes, incluyendo tiamina para evitar el déficit de esta vitamina en los pacientes de cirugía bariátrica y los trastornos neurológicos que resultan de su carencia.

**IMPORTANTE:** SE ACONSEJA EL CONSUMO DE WP JUNTO A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOGRAR LOS EFECTOS ESPERADOS.

#### PERFIL DE AMINOÁCIDOS

Aminoácido	Cantidad por porción (mg/40 g de polvo)
Ác. Aspártico	4006
Treonina	2523
Serina	1931
<b>Ác. Glutámico</b>	<b>6470</b>
Glicina	666
Alanina	1816
<b>Valina (*BCAA)</b>	<b>1824</b>
<b>Isoleucina (*BCAA)</b>	<b>2001</b>
<b>Leucina (*BCAA)</b>	<b>3773</b>
Tirosina	1088
Fenilalanina	1169
Histidina	621
Lisina	3344
Arginina	932
Prolina	2456
Cistina	917
Metionina	821
Triptófano	603
<b>Glutamina 6,5 g /porción</b>	
<b>Total BCAA 7,6 g /porción</b>	
(*BCAA) Aminoácidos de cadena ramificada.	



Elaborado por Cía. Cibeles S.A.



Ruta 74, km 26, Suárez, Canelones - Uruguay  
Tel: 2209 1001 - Fax: 2208 8110

nutricion@cibeles.com.uy  
www.cibeles.com.uy