

# MALTEADAS

Nutra Sien100<sup>®</sup>  
Nutrición y Alimentación Integral

Nutra Sien100<sup>®</sup>  
Nutrición y Alimentación Integral

# MALTEADAS

## ¿Qué beneficios tienen?

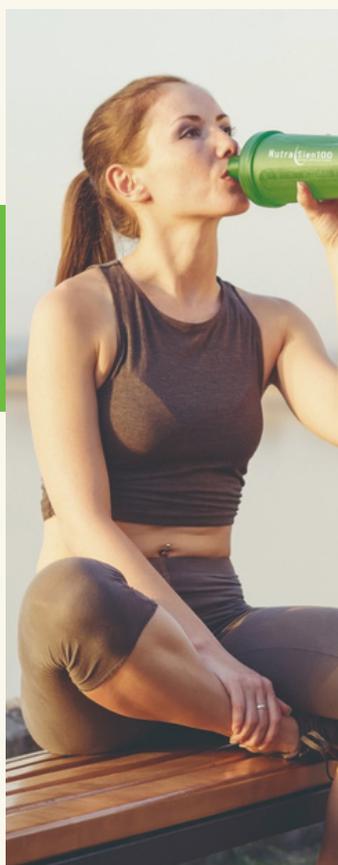
Las malteadas de proteína han tenido un gran éxito a lo largo de las últimas décadas debido a su gran efectividad para promover saciedad, facilitar la ingesta de proteína, mejorar la energía sostenida a largo plazo y ayudar a un saludable control del hambre.

Las proteínas son estructuras de aminoácidos esenciales que el organismo utiliza para regenerar los tejidos conectivos y los músculos, además de hormonas y anticuerpos.

Las malteadas de proteína o proteínas en polvo son un tipo de suplemento alimenticio que pueden ser utilizado a la hora de aumentar la ingesta proteica en la alimentación diaria de cualquier individuo haga o no ejercicio intenso. Esto está relacionado con el hecho que una malteada de proteína ayudan al aporte de los aminoácidos que son necesarios para el mantenimiento de masa muscular y favorecer el metabolismo energético.

## ¿SUSTITUYEN UN TIEMPO DE COMIDA?

Las malteadas son un producto que bien podría sustituir un tiempo de comida, siempre y cuando se haga un batido complementando con otros de grupos de alimentos como: las frutas y verduras, cereales y/o semillas, para así cubrir con los requerimientos necesarios, considerando que esta recomendación debe ser hecha por un experto en la salud.





# MALTEADAS

## Beneficios según la evidencia científica

1. Promueven, mantienen y reparan el tejido muscular, gracias a su elevado aporte de aminoácidos esenciales.
2. Mejoran la resistencia durante el entrenamiento físico, ya que reducen el daño muscular.
3. Son una fuente de energía de calidad y sostenida a largo plazo.
4. Colaboran en estrategias de pérdida controlada de peso debido a que el organismo usa más energía para metabolizar las proteínas que otros nutrientes. Por lo tanto, se incrementa la tasa metabólica basal.
5. Ayudan al saludable manejo y control del hambre.
6. Promueven concentraciones saludables de glucosa e insulina en sangre.

## ¿QUÉ DEBO CONSIDERAR AL MOMENTO DE ELEGIR QUE MALTEADA O POLVO DE PROTEÍNA CONSUMIR?

Lo primero es definir en qué parte de tu día una malteada de proteína pudiera apoyarte en la ingesta recomendada diaria y dentro de una correcta nutrición, y esto dependerá de tus hábitos, metas e intereses personales. Por otro lado, fuera del tema de sabor y gustos particulares, de entrada, debes de observar la cantidad de proteína por porción, la cual debe ser de alrededor de unos 8g.

Finalmente, busca empresas o marcas con buen respaldo científico y calidad con estándares internacionales.

