



## 5 mitos alrededor de los suplementos alimenticios

**Ciudad de México, 5 de julio de 2021.** Históricamente, los suplementos alimenticios han sido el centro de atención de debates e investigaciones diversas en torno a la seguridad y beneficios al consumirlos. Recientemente ha cobrado protagonismo en redes sociales la discusión acerca de los ingredientes que constituyen a las proteínas; **qué tan puras o limpias son.** Por ello, la **nutrióloga** del equipo de Fútbol Pachuca, **Elisa Ceñal**, te comparte 5 mitos comunes acerca de las proteínas y sus realidades para quienes buscan mejorar su rendimiento físico y cumplir sus objetivos:

### **Mito #1: La proteína *whey* es un producto poco efectivo.**

Falso. Estos suplementos alimenticios son productos que contienen casi en su totalidad proteínas. Éstas tienen propiedades funcionales, recuperadoras y estructurales, y representan del 15-20% de la masa corporal total.

### **Mito #2: La proteína sólo “infla” los músculos.**

Falso. Los batidos de proteínas aportan nutrientes para el cuerpo, incluyendo los músculos. Por sí sola, la proteína no aumentará la masa muscular, es necesario realizar actividad física y tener **un superávit calórico (comer entre 300-500 kcal más de lo que necesitas)** para lograr el crecimiento de los músculos y es ahí donde la proteína hace su parte al brindar los nutrientes necesarios y ayudar a alcanzar el aporte energético y de macronutrientes para esto.

### **Mito #3: La proteína en polvo está llena de químicos**

Falso. La proteína aislada se obtiene tras un proceso de filtración de productos lácteos en el que se eliminan las grasas, lactosa y otros elementos propios de la leche, para obtener únicamente la proteína. Los suplementos de marcas con certificaciones internacionales como **Informed Sport**, están compuestas por **arriba del 90% de proteína con un grado de pureza muy alto.**

### **Mito #4: Es un producto “ilegal” para los deportistas.**

Falso. Las marcas reconocidas se preocupan por incluir en sus procesos ingredientes que son legales y permitidos por la **Agencia Internacional Antidopaje** (WADA por sus siglas en inglés) y someten sus productos a procesos de certificación ejecutados por laboratorios que avalan que tanto su fabricación como sus componentes son **seguros e inocuos para atletas de competencia.**

### **Mito #5: Los suplementos nunca son necesarios a pesar de hacer mucho deporte**

Falso. Lo primero es priorizar el tener una alimentación adecuada, sin embargo, si cada vez te exiges más en el deporte **puede ser que a través de la dieta no alcances los aportes necesarios de ciertos nutrientes y es ahí cuando podemos usar los suplementos** para muchos aspectos como ayudarte a alcanzar los objetivos de composición corporal, ayudar



a que incrementes tu rendimiento deportivo, acelerar la recuperación de los músculos y también a tener diferentes opciones para facilitar las comidas en el pre-inter-post entreno.

Existen en el mercado muchas variedades y presentaciones de proteínas, entre las más populares se encuentra la “proteína de suero aislada”. Ésta tiene características muy particulares entre las que destacan:

- **Mayor costo debido a una mayor filtración** para aumentar el contenido de proteína (el 90% del peso del producto).
- **Proteína de alto valor biológico** que constituye el 20% del contenido de la proteína láctea.
- **Alto contenido de aminoácidos** de cadena ramificada, incluida la leucina.

Es importante considerar que algunas proteínas en polvo contienen componentes innecesarios, y que algunas veces pueden estar contaminados o contener ingredientes que no son reportados en las etiquetas lo que representa un problema para el consumidor. Lo ideal en este caso, es **que los productos sean elaborados únicamente con proteína lactosérica aislada** e ingredientes naturales para dar sabor, como cacao o extracto de vainilla.

Lo anterior es una razón para que los fabricantes se sometan a procesos de certificación que garanticen su inocuidad y seguridad. Cada lote de fabricación de productos **Soccer Supplement®** es probado y avalado con la certificación **Informed Sport®** otorgada por el laboratorio internacional **LGC®**.

###

Fundada en Inglaterra en 2017, **Soccer Supplement®** es una empresa global recién llegada a México, especializada en la creación de fórmulas científicas y suplementos alimenticios para potenciar el rendimiento de jugadores de fútbol y cualquier atleta que busca un mejor desempeño. Todos los productos **Soccer Supplement®** son avalados por el programa **Informed-Sport®** del laboratorio internacional **LGC** quienes certifican su calidad, inocuidad y ausencia de sustancias prohibidas para los deportistas profesionales. En México los productos se encuentran disponibles en GNC, Amazon Marketplace, Mercado Libre y en nuestra página web [www.soccersupplement.com.mx](http://www.soccersupplement.com.mx) . Próximamente también estarán en Mercado Libre en el programa “Celebrities”.

Contacto Relaciones Públicas:

Cinthy Amezcu	Rafael Cázares
<a href="mailto:cinthya@nowad.com.mx">cinthya@nowad.com.mx</a>	<a href="mailto:rafca84@gmail.com">rafca84@gmail.com</a>
55-13-35-97-61	55-49-28-51-33