



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 exigas 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 . Próximamente también estarán en Mercado Libre en el programa “Celebrities”.

Contacto Relaciones Públicas:

Cinthy Amezcu	Rafael Cázares
cinthya@nowad.com.mx	rafca84@gmail.com
55-13-35-97-61	55-49-28-51-33