

DANONE

# YoPRO

## ALIMENTA CADA PASO CON UN YOGUR RICO EN PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD



YoPro es la gama de lácteos ricos en proteína de Danone para complementar una dieta postentrenamiento, sea cual sea la intensidad o la frecuencia con la que se practica deporte

**Ingredientes:** LECHE semidesnatada (99,7%), LECHE desnatada en polvo, fermentos lácticos incluido *L. casei* (LECHE), vitaminas B6 y D.

	Valores nutricionales por 160 g
Valor energético (kJ/kcal)	354/85
Grasas (g)	0,2
de las cuales saturadas (g)	0,2
Hidratos de carbono (g)	5,8
de los cuales azúcares (g)	5,0
Proteínas (g)	15,0
Sal (g)	0,14
Calcio (mg)	158

**15<sup>g</sup>**  
DE PROTEÍNAS

**0%**  
DE AZÚCARES  
AÑADIDOS

**0%**  
DE MATERIA  
GRASA

  
SIN LACTOSA

**NO!**  
CONSERVANTES  
COLORANTES

  
PROTEÍNA DE LA  
LECHE DE VACA\*

  
9 AMINOÁCIDOS  
ESENCIALES

  
↑ CONTENIDO  
DE LEUCINA

**85**  
CALORÍAS

\* Proteína de suero y de caseína

# ¿SABÍAS QUE SUPLEMENTAR LA DIETA CON PROTEÍNAS MEJORA SIGNIFICATIVAMENTE LA FUERZA Y EL TAMAÑO DE LOS MÚSCULOS TRAS EJERCICIO DE FUERZA?<sup>1</sup>

**49**  
ESTUDIOS



**+0,30 kg**



**+2,49 kg**



**~1,6 g/kg/día**

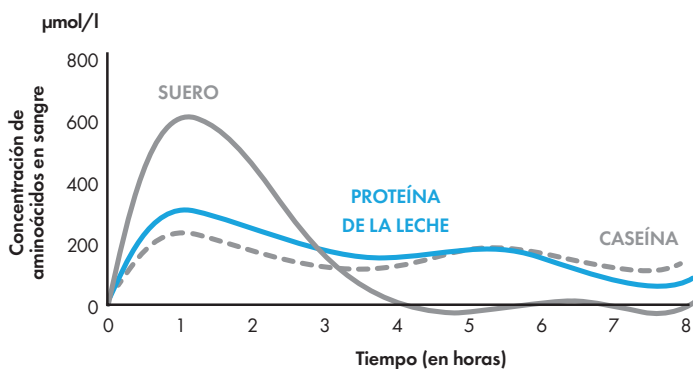
Un metaanálisis de 49 estudios (>50% con proteína de origen lácteo) demuestra que suplementar la dieta con proteínas mejora significativamente **las ganancias en masa muscular (0,30 kg) y fuerza (2,49 kg)** tras ejercicio de fuerza<sup>1</sup>

La dosis óptima de proteínas para maximizar las ganancias en masa libre de grasa tras ejercicio de fuerza es de **~1,6 g/kg/día**<sup>1</sup>

## LAS PROTEÍNAS DE LA LECHE, LA CASEÍNA Y EL SUERO, SON LAS PROTEÍNAS DE MAYOR CALIDAD<sup>2</sup>

### TIEMPO DE DIGESTIÓN DEL SUERO, CASEÍNA Y PROTEÍNA DE LA LECHE

El suero y la caseína ayudan a liberar aminoácidos a corto y medio plazo, lo que favorece la síntesis de proteínas musculares durante la recuperación<sup>3</sup>



- **Alta calidad** (buena digestibilidad, con aminoácidos esenciales...)
- **80% de proteína caseína**, una "proteína lenta":<sup>4-6</sup>
  - Disponibilidad más lenta de los aminoácidos (AA)
  - Efectos a **largo plazo** (3-5 h tras la ingesta)
  - El 20 % de los AA de la caseína son **AACR\*\* (leucina, valina e isoleucina)**<sup>6,7</sup>
- **20% de proteína de suero de leche**, una "proteína rápida":<sup>4-6</sup>
  - **Asimilación rápida de los AACR** (síntesis de proteínas musculares, sustrato de energía muscular)
  - El 23 % de los AA del suero son AACR

\*\*AACR: aminoácidos de cadena ramificada

1. Morton RW, et al. Br J Sports Med. 2018 Mar;52(6):376-384. 2. Phillips SM, et al. J Am Coll Nutr. 2009 Aug;28(4):343-54. 3. Lacroix et al., 2006. 4. Sumi K, et al. Nutrients. 2023 Oct 14;15(20):4366. 5. Bridge A, et al. Front Nutr. 2019 Apr 30;6:55. 6. Pennings B, et al. Am J Clin Nutr. 2011 May;93(5):997-1005. 7. Mero A. Sports Med. 1999 Jun;27(6):347-58.

ALIMENTANDO EL  
**CAMBIO**

Únete a Alimentando el Cambio,  
la plataforma de Danone para profesionales  
y estudiantes de nutrición y ciencias de la salud.

