

Proteína en polvo: una herramienta

La proteína en polvo es simplemente una forma cómoda y concentrada de aportar proteína. No es imprescindible ni mágica: es una herramienta que puede ser útil en algunos casos.

QUÉ ES



Proteína concentrada

Una forma cómoda de aportar proteína.



Distintos tipos

Suero (whey), caseína, vegetales...



No imprescindible

La comida real puede cubrir las necesidades.



Cómoda

Útil cuando cuesta llegar con la dieta.



Opciones vegetales

Existen alternativas para dietas veganas.



Una herramienta más

No sustituye a una buena alimentación.

La proteína en polvo no es imprescindible: es una forma práctica de complementar la proteína cuando cuesta cubrirla con la comida. La base debe ser siempre la alimentación real. Su uso se valora según cada persona y objetivo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo usarla con sentido

Estas orientaciones generales ayudan a decidir si la proteína en polvo encaja en tu caso.

ORIENTACIONES GENERALES



Comida primero

Prioriza fuentes de proteína reales.



Cuando cuesta llegar

Útil si no alcanzas con la dieta.



Elige calidad

Productos con buena composición y pocos añadidos.



Opciones vegetales

Guisante o soja para dietas veganas.



No es mágica

No hace milagros por sí sola.



Con criterio

Valorar su necesidad de forma individual.

Esta ficha es divulgativa. La proteína en polvo es una herramienta opcional, no una necesidad. La base es la alimentación real; su uso se valora según los objetivos de cada persona.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.