

ATISLADO DE PROTEÍNA DE SOYA

¿HORMONAS Y SALUD ?

3. EL MITO DEL ESTRÓGENO 🚶

Muchos temen que la soya baje la testosterona debido a las "isoflavonas".

Lo que dice la ciencia: Las isoflavonas son fitoestrógenos (compuestos vegetales), NO son estrógeno humano. Son 1000 veces más débiles.

Estudios clínicos en atletas han demostrado que el consumo de soya NO altera los niveles de testosterona ni feminiza a los hombres

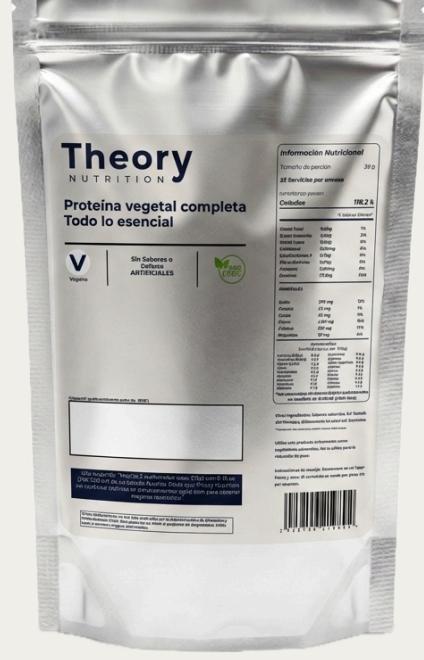
4. VENTAJAS SOBRE EL WHEY ❤

Mientras el suero de leche puede inflamar, la soya te cuida:

🚫 0% Lactosa: Adiós a los gases, la hinchazón y el acné provocado por lácteos.

❤ Salud Cardíaca: Ayuda a reducir el colesterol LDL ("malo"), algo que la proteína animal no hace.

🌿 Antioxidantes: Mejora la recuperación reduciendo el estrés oxidativo.



CALIDAD Y MUSCULO

1. ¿PROTEÍNA INCOMPLETA? ¡FALSO! 💊

La ciencia mide la calidad de la proteína con la escala PDCAAS (Puntaje de Aminoácidos Corregido por Digestibilidad). El máximo es 1.0.

- ✓ Suero de Leche (Whey): 1.0
- ✓ Aislado de Soya: 1.0
- ✗ Carne de Res: 0.92

El Dato: La soya contiene los 9 aminoácidos esenciales que tu cuerpo no produce.

Es biológicamente equivalente a la proteína animal.

2. ¿SE GANA EL MISMO MUSCULO? SÍ 💪

El músculo no sabe si la proteína vino de una vaca o de una planta; solo reconoce los aminoácidos.

Un metaanálisis de 2018 (Int. Journal of Sport Nutrition) concluyó:

"La suplementación con proteína de soya produce ganancias similares en masa muscular y fuerza en comparación con la proteína de suero de leche".



CONCLUSION

EN RESUMEN 📝

1. La Soya es una proteína completa (Puntaje 1.0).
2. Genera la misma hipertrofia (músculo) que el Whey.
3. No afecta tu testosterona.
4. Es libre de lactosa y cuida tu corazón.

FUENTES CIENTÍFICAS:

- Messina M, et al. (2018). Int J Sport Nutr Exerc Metab. (Sobre ganancia muscular igualitaria).
- Hamilton-Reeves JM, et al. (2010). Fertil Steril. (Sobre nulo efecto en testosterona).
- FDA U.S. Food & Drug Administration. (Sobre salud cardiovascular).
-

¿TIENES DUDAS? Contáctanos para asesorarte sobre cuál es la mejor proteína para ti.