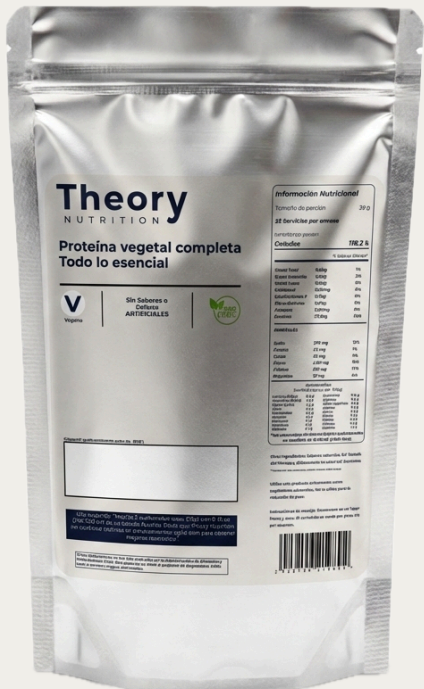


AISLADO DE PROTEÍNA DE SOYA

¿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 MÚSCULO? 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.