

Proteínas Lácteas dos EUA

Uma Escolha Inteligente Para a Saúde

Think  Dairy
brought to you by U.S. Dairy Export Council





Entregando Uma Nutrição Poderosa Para Uma Vida Ativa e Saudável

As proteínas lácteas (do leite e do soro do leite) são naturalmente encontradas no leite da vaca. Pesquisas indicam que como parte de uma dieta com alto teor de proteína, as proteínas do leite e do soro do leite dos EUA podem ajudar:

- Controle de Peso
 - Recuperação Pós Exercício
 - Envelhecimento Saudável
 - Manutenção Muscular
 - Desenvolvimento de massa magra
- (Com exercícios de resistência regulares)*

Proteínas de Alta Qualidade

Enquanto a proteína é naturalmente encontrada em uma variedade de alimentos de origem animal e vegetal, há uma grande variação na qualidade da proteína. Proteínas de alta qualidade são aquelas que fornecem todos os aminoácidos essenciais que nosso organismo precisa para funcionar adequadamente. As proteínas lácteas dos EUA são de fácil digestão, contendo todos os aminoácidos essenciais e não essenciais e altos níveis de aminoácidos de cadeia ramificada. A proteína do soro do leite se destaca pela presença de Leucina responsável pela síntese da proteína muscular.



ERVILHAS



AMÊNDOAS



LÁCTEOS



TRIGO



INSETOS

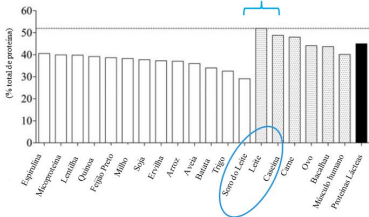


Alta Taxa de Proteínas Lácteas em Proteínas de Qualidade

A concentração de aminoácidos essenciais em diferentes fontes de proteínas.

A alta concentração de aminoácidos essenciais (AAEs) é um dos maiores indicadores da qualidade da proteína: alta concentração = alta qualidade

Proteínas Lácteas



| Fonte de Proteína | AAE % Proteína total |
|-------------------|----------------------|
| Soro de Leite | 52 |
| Leite | 49 |
| Caseína | 48 |
| Soja | 38 |
| Arroz | 37 |
| Ervilha | 37 |
| Batata | 33 |

Fonte: Adaptado de VLIET V.S, BURD A. N., LOON V. L. J., *The Journal of Nutrition*, 2015.

O Momento do Consumo Também Importa

Há um limite para a quantidade de proteína que o corpo pode usar de uma só vez. Alguns especialistas recomendam o consumo de 25 a 30g de proteína de alta qualidade ao longo do dia a cada refeição. Pesquisas mostram que 10 a 15g de aminoácidos essenciais por refeição, incluindo ~2 a 3g de Leucina, ajudam na reconstrução muscular. Como muitas pessoas tendem a comer uma menor quantidade de proteínas no café da manhã, a adição de proteínas lácteas nessa refeição é uma forma simples de aumentar a ingestão de proteína.

CAFÉ DA MANHÃ



ALMOÇO



JANTAR





Quanto de Proteína é o Suficiente?

A maioria das pessoas consomem proteínas em quantidades suficientes em suas refeições diárias? Não necessariamente. As doses recomendadas de nutrientes importantes como as proteínas são tradicionalmente estabelecidas em quantidades mínimas necessárias para evitar deficiências nutricionais. Evidências sugerem que a recomendação de proteínas podem ser inadequadas para alguns grupos vulneráveis da população, como idosos e jovens subnutridos, também como atletas e pessoas que estão tentando controlar o seu peso.

O que é Sarcopenia?

Sarcopenia é a perda de massa muscular e função muscular causada pela idade, é um processo progressivo caracterizado por aproximadamente 3% a 8% de redução de massa muscular magra por década após os 30 anos de idade. A manutenção de massa muscular, força e funcionalidade são importantes para evitar consequências como: diminuição de atividades e aumento de riscos de quedas, perda de autonomia e aumento de dependência. As proteínas lácteas dos EUA ajudam a combater a perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento.





Nutrição e Satisfação, a Qualquer Hora e Lugar

As proteínas lácteas dos EUA são ingredientes versáteis que podem aumentar a proteína de alta qualidade em alimentos e bebidas com facilidade, incluindo refeições, bebidas, géis nutricionais, snacks e sobremesas. Seu sabor neutro complementa os itens aos quais são adicionados, sejam alimentos de estilo ocidental como iogurte e shakes ou até mesmo criações do sudeste asiático. Para oferecer aos consumidores mais opções, os fabricantes estão desenvolvendo produtos inovadores que incorporam proteínas lácteas em diversos snacks, barras nutricionais, misturas para panificação, bebidas e mais.

Promessa das Proteínas Lácteas dos EUA: Nutrição Entregue de Forma Sustentável.

Os EUA são os maiores produtores de proteínas do soro do leite e uma crescente produção de proteínas lácteas. Os produtores de lácteos dos EUA estão comprometidos com a saúde de suas vacas, cuidando do meio ambiente e satisfazendo seus consumidores com deliciosos, nutritivos, acessíveis e sustentáveis ingredientes lácteos. Múltiplas camadas de controle e equilíbrio asseguram que os consumidores possam ter confiança na segurança e qualidade dos produtos lácteos dos EUA.





brought to you by U.S. Dairy Export Council TM

Para mais informações sobre nutrição e inovação
das proteínas dos EUA, acesse:

[www.thinkusadairy.org/pt-br/home/health-and-wellness/dairy-proteins-\(whey-and-milk\)](http://www.thinkusadairy.org/pt-br/home/health-and-wellness/dairy-proteins-(whey-and-milk))

ou contate **usdec@riverglobal.net**

