

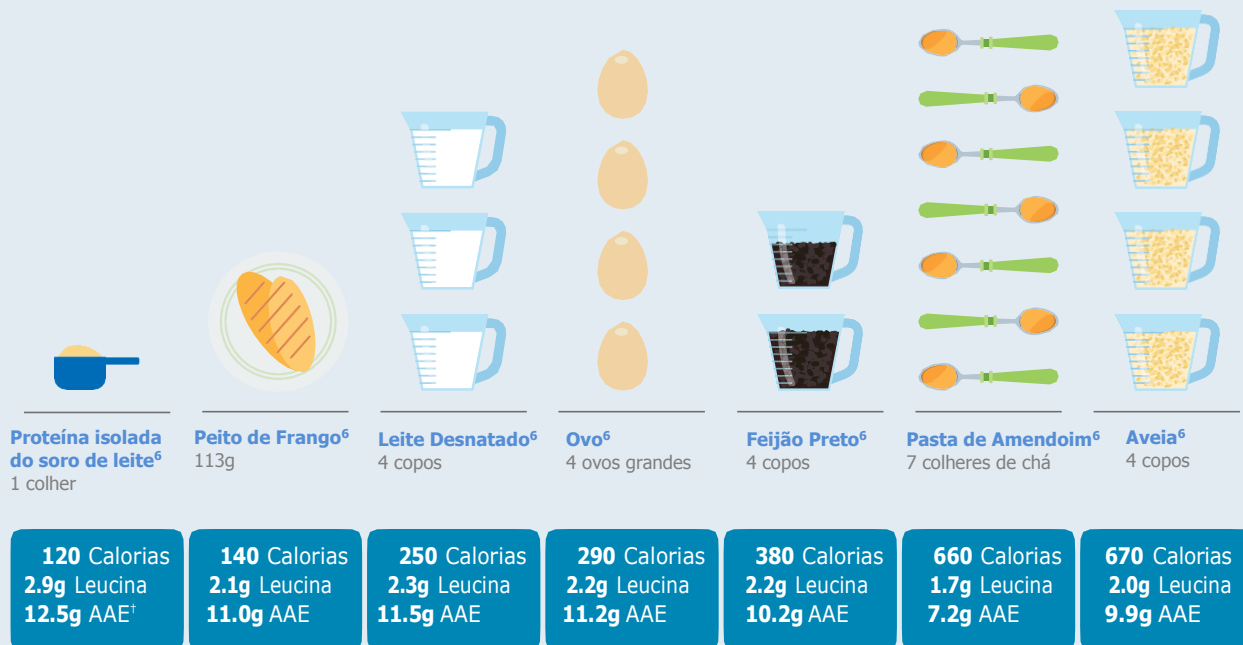
O Poder da Proteína: A qualidade é importante!

A proteína é naturalmente encontrada em vários alimentos de origem animal e vegetal. Mas você sabia que nem todas as proteínas são iguais?

- Proteínas de alta qualidade são aquelas que fornecem todos os aminoácidos essenciais que o corpo precisa para funcionar corretamente. Os alimentos variam em sua qualidade proteica, pois nem todas as proteínas são fontes equivalentes de aminoácidos essenciais.
- A proteína do soro, é uma proteína de alta qualidade naturalmente encontrada no leite, é uma das melhores fontes de aminoácidos essenciais para uma quantidade relativamente modesta de calorias.
- Alguns especialistas recomendam comer 20 - 30g de proteína de alta qualidade em cada refeição para ajudar a construir uma dieta com alto teor de proteínas para auxiliar no controle do peso, ter um estilo de vida mais ativo e um envelhecimento saudável.¹⁻⁴ Pesquisas mostram que ~10 - 15g de aminoácidos essenciais por refeição, incluindo ~2 - 3g de leucina, podem ajudar na reconstrução muscular.

Os dedicados produtores de leite dos EUA fornecem leite suficiente para tornar os EUA o maior produtor e exportador de soro de leite do mundo. *

Veja como 25g de proteína se acumulam em diferentes fontes[†]:



* Dados de produção dos EUA do USDA Economia, Estatísticas e Sistema de Informação de Mercado (abril de 2017). Dados de produção europeus da Série anual de produção de produtos lácteos, agricultura eurostat e desenvolvimento rural (Jan. 2017). Dados de exportação dos EUA do U.S. Census Bureau Trade Data (2016). Dados globais de exportação obtidos do Global Trade Atlas® (setembro de 2017).

† Exemplos da quantidade de alimentos necessários para ~25 gramas de proteína são apenas para fins ilustrativos. Consulte um nutricionista registrado para ajudar a construir um plano de refeição que atenda aos seus objetivos individuais.

Visite www.ThinkUSAdairy.org para obter mais informações sobre a indústria de laticínios e fornecedores dos EUA, o extenso portfólio de produtos lácteos dos EUA, fatos de nutrição leiteira e inspiração de inovação.

1 Leidy HJ, et al. O papel da proteína na perda e manutenção de peso. *Sou J Clin Nutr.* 2015;101(Suppl):1320S-9S.

2 Thomas DT, et al. Posição da Academia de Nutrição e Dietética, Nutricionistas do Canadá, e do American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(3):501-28.

3 Bauer J, et al. Recomendações baseadas em evidências para o consumo ideal de proteína dietética em pessoas mais velhas: um documento de posição do Grupo de Estudos PROT-AGE. *J Am Med Dir Assoc.* 2013;14(8):542-59.

4 Paddon-Jones D, et al. Proteína e envelhecimento saudável. *Sou J Clin Nutr.* 2015;101(suppl):1339s-45s. 5 Whey Protein Isolate Nutrition Panel. Disponível em <http://www.gnc.com/whey-protein/GNCProPerfor-nace100WheyIsolate.html> Banco nacional de nutrientes do USDA para referência padrão, Release 28. 2016. Disponível em <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>.



U.S. Dairy Export Council

Ingredients | Products | Global Markets