Hoy os vamos a explicar que hay que mirar en un bote de proteínas para saber si es el que más nos conviene o si se ajusta a lo que estamos buscando. Antes de nada quiero comentaros que se llama suplemento de proteínas aquel que tiene más de un 50% de proteínas en su composición. Lo primero que tiene que saberse para escoger un bote de proteínas es lo más sencillo del mundo.

¿Cuándo me la voy a tomar?, parece muy simple y lo es. No todas las proteínas son iguales y aunque todas realizan a simple vista la misma función para diferenciar la que más nos conviene hay que saber **qué tipo de proteína tomar en cada ocasión**. Así que después de decidir cuando la vamos a tomar empezaremos a buscar o una proteína de absorción rápida, media o lenta.

- *Las proteinas de absorción rápida* son necesarias después de realizar alguna actividad física y recien levantados. Hidrolizados de suero, aislados de suero.

- *Las proteinas de absorción media* serían recomendables para tomar entre comidas. Concentr ados de suero.

- *Las proteinas de absorción lenta* son perfectas para antes de acostarse o si conocemos de

antemano que tardaremos bastantes horas en volver a comer algo.
Proteenas derivadas de huevo y caseinas.

Ya sabemos el tipo de proteína que nos hace falta pero ¿Qué debo comprobar en el bote para saber si es mejor que otra del mismo tipo de absorción?
He aquí lo importante, hay que
buscar que tanto porciento (%) de proteína nos aporta el suplemento
y para eso solo necesitamos mirar la información nutricional que nos aporta cada bote y dependiendo su procedencia o la marca hacer una regla de tres para obtener el porcentaje proteico.

Ahora supongamos que tenemos 2 productos o más que tienen el mismo tipo de proteína y que encima tienen el mismo porcentaje, ¿Cuál es el mejor?

Dado que los suplementos de proteína se toman para recuperar, mantener o desarrollar masa muscular aportando la proteína que nos pide el cuerpo y que no podemos ingerir, **nos fijaremos en la cantidad de BCAA'S que nos aporta**
. Los BCAA'S o Amino Acidos de Cadena Ramificada son los encargados de la formación de las fibras musculares y de su regeneración junto con otros compuestos de los que hablaremos más adelante. Los datos sobre la cantidad de BCAA'S que nos aporta los encontrareis en el cuadro de aminoácidos (aminograma) que viene en la etiqueta del bote. Algunos productos no vienen con todo el aminograma completo pero poco a poco las marcas se están abriendo al hecho de incluirlo para que nosotros los consumidores podamos comparar y escoger.

Ahora después de escoger proteína que nos aporta más BCAA'S solo nos queda elegir el formato que más nos interese y el sabor que más nos guste.