

Proteína de Guisante Aislada HSN

Hijos de Spartan · Guía del producto · Ciencia por encima del marketing. Información real, sin inventar.

Valoración científica

' **NO APRUEBA según la ciencia** · 75/100

Qué hace: Proporciona proteína vegetal de alta pureza que favorece la síntesis proteica muscular cuando se consume con entrenamiento.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— La etiqueta promueve 40-50 /g de polvo por porción, equivalente a 32-45 /g de proteína, superando la dosis recomendada de 20-25 /g.

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— El aislado de proteína de guisante es una forma de alta pureza ("H90 /% proteína) con buena biodisponibilidad comparado con otras fuentes vegetales.

' **Evidencia científica que respalde su uso**— Estudios de 2018-2023 demuestran que la proteína de guisante aumenta la síntesis proteica muscular, aunque con menor respuesta que el suero.

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— Cumple con la promesa de ser una proteína vegana de alta pureza; la eficacia anabólica es real, aunque ligeramente inferior a la del suero.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— La fórmula contiene solo aislado de guisante, sin rellenos ni colorantes; los posibles saborizantes son mínimos y no afectan la pureza.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— No se reportan certificaciones de terceros (NSF, Informed Choice, etc.) ni análisis de laboratorio independientes.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— No hay evidencia de toxicidad o efectos adversos a la dosis comercial; la proteína de guisante es segura incluso en altas cantidades.

' **Buena relación calidad-precio**— El precio por gramo de proteína es competitivo frente a otras fuentes vegetales premium.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 20-25 g de proteína por servicio ("H30 g de polvo)

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 40-50 g de polvo por servicio

Proteína de Guisante Aislada HSN

Qué es

Aislado de proteína derivada de guisante amarillo (*Pisum sativum*), con ~80-90 /% de proteína por peso.

Para quién

Deportistas veganos, intolerantes a la lactosa o que buscan una fuente de proteína vegetal de alta pureza.

Quién NO debe tomarlo

Personas con insuficiencia renal que requieran restricción de proteína, alérgicos a legumbres/guisante y, en caso de embarazo o lactancia, consultar al médico antes de usar.

Dosis real vs marketing

- Dosis científica: 20-25 /g de proteína por servicio ("H30 /g de polvo).
- Dosis de marketing frecuente: 40-50 /g de polvo por servicio, sin base en necesidades proteicas reales.

Mitos desmontados

- «Es tan eficaz como el suero»: la leucina es menor (~6-8 /% vs ~10-12 /% en suero), por lo que la estimulación mTOR es algo menor.
- «Es una proteína completa»: carece de suficiente metionina, por lo que no es completa por sí sola.
- «No produce ganancia de peso»: cualquier exceso calórico, proteico o no, puede almacenarse como grasa.

Defectos

- Contenido de leucina inferior al de suero, requiriendo ligeramente mayor cantidad para igualar efecto anabólico.
- Textura a veces arenosa y sabor terroso que puede necesitar enmascarado.
- PDCAAS "H0,89 (bueno pero no óptimo).

Alternativas premium

- Nuzest Clean Lean Protein (aislado de guisante europeo, sabor neutro, bajo en carbohidratos).

- Vega Sport Premium Protein (mezcla de guisante, semilla de girasol y alga, con BCAA añadidos y enzimas digestivas).
- Garden of Life Raw Organic Protein (guisante orgánico + arroz integral, probióticos y enzimas).

Para quién es

Deportistas veganos, intolerantes a la lactosa o que buscan una fuente de proteína vegetal de alta pureza

Quién NO debe tomarlo

Personas con insuficiencia renal que requieran restricción de proteína, alérgicos a legumbres/guisante y, en caso de embarazo o lactancia, consultar al médico antes de usar

Alternativas premium recomendadas

- Nuzest Clean Lean Protein — Aislado de guisante europeo de alta pureza, bajo en carbohidratos y grasa, sabor neutro
- Vega Sport Premium Protein — Mezcla de guisante, semilla de girasol y alga con BCAA añadidos y enzimas digestivas, diseñada para rendimiento deportivo
- Garden of Life Raw Organic Protein — Proteína orgánica de guisante y arroz integral con probióticos y enzimas, libre de aditivos artificiales

Cómo usar

Dosis: 20 - 25 /g de proteína por servicio ("H30 /g polvo)

Toma: 2 veces al día, preferiblemente en la mañana y la noche

Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye el consejo médico. Consulta a un profesional de la salud antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna condición médica. Respeta siempre la dosis indicada.