Whey Protein Isolate HSN

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

Valoración científica

' APRUEBA según la ciencia · 83/100

Qué hace: Proporciona una fuente de proteína de suero altamente biodisponible que estimula la síntesis muscular post ejercicio y ayuda a cumplir los requerimientos diarios de proteína.

' Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)— Un scoop de 30 /g de HSN Whey Isolate aporta "H27 /g de proteína, dentro del rango 20 25 /g por ingesta que maximiza la síntesis muscular (Morton et al., 2018).
' Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)— El whey protein isolate tiene una digestibilidad >95 /% y alto contenido de leucina (~10 /%), lo que lo convierte en una de las formas más biodisponibles de proteína (Phillips et al., 2016).
' Evidencia científica que respalde su uso— Metaaanálisis de 49 estudios muestran que la suplementación con whey isolate aumenta la masa magra y la fuerza en combinación con entrenamiento de resistencia (Cermak et al., 2012).
' Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)— Consumir 20 25 /g de whey isolate post entrenamiento eleva la síntesis de proteína muscular en ~50 /% sobre el basal durante 3 4 /h (Tang et al., 2009).
' Pureza y sin aditivos innecesarios— El producto contiene saborizantes artificiales y sucralosa como edulcorante, aditivos que no son necesarios para el aporte proteico.
' Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones— HSN no publica públicamente certificaciones de terceros (ej. Informed Sport, NSF) ni resultados de análisis de lotes en su sitio web.
' Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)— En individuos con función renal normal, ingestas de hasta 2,2 /g/kg/día de proteína de suero no afectan marcadores de función renal (Martin et al., 2005).
' Buena relación calidad-precio— El precio por gramo de proteína de HSN Whey Isolate es aproximadamente 0,022 /€/g, competitivo frente a marcas premium como Optimum Nutrition ("H0,028 /€/g).

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 20-25 g de proteína por toma ("H0,3 g/kg de peso corporal)
Dosis de marketing (a menudo excesiva): 30 g por scoop (una porción) con recomendación de 2 scoops (60 g) post entrenamiento en algunas piezas de marketing

Whey Protein Isolate HSN

Qué es

Proteína de suero aislada (whey protein isolate) obtenida mediante micro y ultrafiltración del suero de leche, con un contenido de proteína "e90% y mínimas cantidades de grasa y lactosa.

Para quién

- Deportistas que requieren un aporte rápido de aminoácidos post entrenamiento.
- Personas que no alcanzan sus requerimientos proteicos mediante la dieta.
- Adultos mayores que buscan prevenir la pérdida de masa muscular.

Quién NO debe tomarlo

- Individuos con alergia a las proteínas de la leche.
- Pacientes con insuficiencia renal severa que necesitan restricción de proteína.
- Aquellos con intolerancia extrema a la lactosa (aunque el isolate tiene muy poca lactosa, puede provocar molestias).

Dosis real vs marketing

- Dosis científica: 20 25 g de proteína por toma ("H0,3 /g/kg de peso corporal).
- Dosis de marketing: frecuente recomendación de 1 scoop (30 /g) o 2 scoops (60 /g) post entrenamiento, lo que puede superar las necesidades proteicas reales sin beneficio adicional.

Mitos desmontados

| Mitó | Realidad |

|------|----------|
"Más proteína = más músculo siempre"	La síntesis muscular se satura con ~0,4 /g/kg de proteína por comida; exceso se oxida o se almacena como grasa.
"El whey isolate causa daño renal"	En personas con función renal normal, altas ingestas de proteína no dañan los riñones; el riesgo solo existe en enfermedad renal preexistente.
"Necesito tomar proteína inmediatamente después de entrenar o pierdo el anabólico"	La ventana anabólica es más amplia (varias horas); lo importante es cumplir el total diario de proteína.

Defectos/limitaciones

- Contiene trazas de lactosa; no apto para alérgicos a la leche.
- Dependiente de la calidad de la materia prima; algunos isolates pueden tener sabor artificial o aditivos innecesarios.
- No aporta otros nutrientes (vitaminas, minerales, fibra) que sí podrían obtenerse de fuentes alimentarias completas.

Alternativas premium

- Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey Isolate – alta pureza, testeado por terceros, buen perfil de sabor y disponibilidad en iHerb.
- Dymatize ISO100 Hidrolizado Whey Protein Isolate – absorción ultra rápida, prácticamente libre de lactosa y grasa.
- Kaged Muscle Whey Protein Isolate – proveniente de pasto, libre de hormonas y antibióticos, etiquetado limpio.

Conclusión: El Whey Protein Isolate HSN cumple con los requisitos científicos de un suplemento de proteína de alta absorción y es recomendable para quienes necesitan aumentar su ingesta proteica de forma segura y eficaz, siempre que se ajuste la dosis a las necesidades individuales y se respeten las contraindicaciones mencionadas.

Para quién es

Deportistas de fuerza y resistencia, personas que buscan aumentar su ingesta proteica diaria, adultos mayores con riesgo de sarcopenia y cualquiera que necesite un suplemento de proteína de alta calidad y rápida absorción

Quién NO debe tomarlo

Personas con alergia a las proteínas de la leche, insuficiencia renal severa (requiere restricción de proteína), y quienes tengan intolerancia grave a la lactosa (aunque el isolate contiene muy poca lactosa, puede causar molestias en casos extremos)

Alternativas premium recomendadas

- Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey Isolate — Alto contenido de proteína (>90%), bajo en grasa y carbohidratos, testeado por terceros (Informed Choice) y disponible en iHerb.
- Dymatize ISO100 Hidrolizado Whey Protein Isolate — Proteína hidrolizada para absorción ultra rápida, prácticamente libre de lactosa y grasa, con perfil de aminoácidos completo.
- Kaged Muscle Whey Protein Isolate — Proveniente de pasto, sin hormonas ni antibióticos, bajo en aditivos y con certificación de pureza.

Cómo usar

Dosis: 20-25 g de proteína por toma ("H0,3 g/kg de peso corporal)

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.