

## Boletim Informativo: Proteína Isolada de Soja

**O que é?** A proteína isolada de soja é uma proteína completa e de alta qualidade. Todas as gorduras e carboidratos foram removidos, restando um pó de proteína que pode ser incorporado em diversos alimentos.

**Qual a sua função?** As proteínas são imprescindíveis para a vida – nosso organismo requer proteínas para fabricar tecido muscular, hormônios, enzimas e outros materiais essenciais para conservar o corpo funcionando adequadamente.

**Por que é importante?** Todas as proteínas são feitas de pequenos tijolos chamados aminoácidos – e alguns desses aminoácidos são essenciais na dieta, pois não podem ser produzidos pelo organismo. Uma proteína que contém todos os aminoácidos essenciais é chamada proteína “completa”. A soja é a única fonte de origem vegetal que é considerada uma proteína completa, e a qualidade da proteína isolada de soja é tão boa quanta aquela das fontes animais, como carne, ovos e leite. Visto que muitas fontes animais de proteína também contêm gordura e colesterol, a proteína isolada de soja é uma boa alternativa para fornecer proteína de alta qualidade sem gordura, gordura saturada ou colesterol.

**Onde é encontrada?** A proteína isolada de soja pode ser adquirida como pó natural ou aromatizado, podendo ser adicionado a leite e frutas para criar uma refeição rica em proteínas, ou pode ser misturada em vários alimentos, tais como sopas, molhos ou matinais quentes para reforçar o teor de proteína. O pó também pode ser combinado com pós protéicos de outras fontes (tais como proteína de soro derivado do leite).