

GUÍA PARA CONSUMIR
PROTEÍNA



**HERBALIFE
NUTRITION**

Haciendo el mundo más saludable y feliz

¿CUÁNTA PROTEÍNA DEBO CONSUMIR AL DÍA?

Saber cuánta proteína debes de consumir al día te ayudará a darle a tu cuerpo justo lo que necesita para alcanzar los resultados que buscas. **Existen dos métodos:**

MÉTODO 1:

1.5 g de proteína
x **cada kg de peso.**

Ejemplo:

Hombre con un peso total
de **80 kg**

Requerimientos proteicos:
120 g de proteína al día

MÉTODO 2:

2 g de proteína x **cada kg de peso magro.**

Ejemplo:

Mujer con un peso total
de **68 kg**

Grasa corporal: **15 kg**
Peso magro: **53 kg**

Requerimientos proteicos:
106 g de proteína al día

Peso magro:

Tu peso magro es igual
a **tu peso total menos tu peso en grasa**
y lo puedes calcular con una báscula de bioimpedancia.



Información avalada por la Dra. Rocío Medina

(M.D. - Vicepresidenta e Integrante del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife Nutrition)

Proteínas aproximadas **por porción: 2 g**



Cereales

Apóyate en la siguiente
tabla para **alcanzar**
tu ingesta diaria
de proteínas.

Alimento	Tamaño de la porción
Avena en hojuelas	1/3 taza
Avena cocida	¾ taza
Arroz blanco	½ taza
Barrita de granola	½ pieza
Bolillo sin migajón	½ pieza
Camote	¼ pieza
Cereal de caja	½ taza
Galleta María	5 piezas
Galleta salada	4 piezas
Harina de arroz	2 cucharadas
Hot cake	1 pieza
Maíz	22 gramos
Masa de maíz	50 gramos
Palomitas naturales	3 tazas
Pan de caja	½ pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de harina	½ pieza
Tamal	¼ pieza
Tostada	1 pieza
Waffle	1 pieza

Fuente: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>



**HERBALIFE
NUTRITION**

Haciendo el mundo más saludable y feliz

Proteínas aproximadas **por porción: 2g**



Verduras

Apóyate en la siguiente
tabla para **alcanzar**
tu ingesta diaria
de proteínas.

Alimento	Tamaño de la porción
Apio crudo	2 tazas
Champiñón	1 taza
Ejotes cocidos	½ taza
Espinaca cocida	½ taza
Lechuga	3 tazas
Nopal cocido	1 taza
Pepino rebanado	1 ½ taza
Pimiento morrón	1 pieza
Rábano	1 taza
Tomate verde	5 piezas
Berenjena	1 taza
Betabel rallado	¼ taza
Brócoli cocido	½ taza
Calabacita cocida	½ taza
Cebolla blanca rebanada	½ taza
Chayote cocido	½ pieza
Chícharo	3 cucharadas
Jícama picada	½ taza
Jitomate bola	1 pieza
Zanahoria picada o rallada	½ taza

Fuente: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>



HERBALIFE
NUTRITION

Haciendo el mundo más saludable y feliz

Proteínas aproximadas **por porción: 7 g**



Alimentos de origen animal

Apóyate en la siguiente
tabla para **alcanzar**
tu ingesta diaria
de proteínas.

Alimento	Tamaño de la porción
Arrachera	30 g
Atún en agua	40 g
Atún en aceite	30 g
Bistec de res	30 g
Camarón cocido	5 piezas
Carne de cerdo	40 g
Cecina	30 g
Costillas de cerdo	50 g
Fajitas de pollo	40 g
Huevo	1 pieza
Milanesa de pollo y de res	30 g
Pechuga de pollo	30 g
Pierna de pollo sin piel	¼ de pieza
Jamón de pavo	2 rebanadas
Leche	1 taza
Lomo de cerdo	40 g
Pierna de cerdo	40 g
Queso oaxaca	30 g
Queso panela	40 g
Salmón	30 g

Fuente: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>



**HERBALIFE
NUTRITION**

Haciendo el mundo más saludable y feliz

Proteínas aproximadas **por porción: 3 g**



Girassas

Apóyate en la siguiente
tabla para **alcanzar**
tu ingesta diaria
de proteínas.

Alimento	Tamaño de la porción
Aceite	1 cucharadita
Aceituna	6 piezas
Ajonjolí	4 cucharaditas
Almendras	10 piezas
Avellana	9 piezas
Cacahuates	14 piezas
Crema	1 cucharada
Coco	8 gramos
Mantequilla	1 ½ cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Nuez	3 piezas
Nuez de la India	7 piezas
Pistaches	18 piezas

Fuente: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>



**HERBALIFE
NUTRITION**

Haciendo el mundo más saludable y feliz

Proteínas aproximadas **por porción: 8 g**



Leguminosas

Apóyate en la siguiente
tabla para **alcanzar**
tu ingesta diaria
de proteínas.

Alimento	Tamaño de la porción
Alubias	½ taza
Garbanzos	½ taza
Habas	½ taza
Lentejas cocidas	½ taza
Frijol cocido	½ taza
Soya cocida	1/3 taza

Fuente: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>



HERBALIFE
NUTRITION

Haciendo el mundo más saludable y feliz



5g

de proteína de soja
y suero de leche
por porción

RECUERDA QUE EN HERBALIFE NUTRITION TENEMOS UNA GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS RICOS EN PROTEÍNA

**Herbalife®
Número 1**



9g

de proteína
de soja
por porción

**Thermojetics
Polvo para Preparar
Batido**



15g

de proteína
de soja
por porción

**Barra
con proteína**



10g

de proteína
de suero de leche
por barra

**Thermojetics
Barra
con proteína**



12g

de proteína
de suero de leche
por barra

**Thermojetics
Polvo para Preparar
Bebidas**



15g

de proteína
de suero de leche
por porción

**Herbalife®
Número 1 sport**



9g

de proteína
de suero de leche
por porción

Strength



26.5 g

de proteína
de suero de leche
por porción



**HERBALIFE
NUTRITION**

Haciendo el mundo más saludable y feliz

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS / ALIMÉNTATE SANAMENTE / HAZ DEPORTE