



Guía para consumir

PROTEÍNA

Herbalife[®]

¿Cuánta proteína debo consumir al día?

Saber **cuánta proteína debes consumir** al día te ayudará a darle a tu cuerpo **lo que necesita diariamente** para alcanzar tus **necesidades 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	3/4 taza
Arroz blanco	1/2 taza
Barrita de granola	1/2 pieza
Bolillo sin migajón	1/2 pieza
Camote	1/4 pieza
Cereal de caja	1/2 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	1/2 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de harina	1/2 pieza
Tamal	1/4 pieza
Tostada	1 pieza
Waffle	1 pieza

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

Proteínas aproximadas por porción:

2 g



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>

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
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>

Proteínas aproximadas por porción:

3 g



Grasas

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.gov.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

Proteínas aproximadas por porción:

8 g



Leguminosas

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



Lacteos

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

Leche	1 taza/240 ml
Leche descremada	1 taza/240 ml
Yogurt bajo en grasa	1 taza/230 ml

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



Nuevo Thermojetics Polvo para Preparar Bebidas sabor a **cacahuete**

Aporta **15 g** de proteína



Herbalife® Número 1	Thermojetics Polvo para Preparar Batido	Barra con proteína	Thermojetics Barra con proteína	Personalized Protein Powder	Thermojetics Polvo para Preparar Bebidas	Herbalife® 24 Número 1 sport	Herbalife® 24 Strength
9g	15g	10g	12g	5g	15g	9g	26,5g
de proteína por porción	de proteína por porción	de proteína por porción	de proteína por porción	de proteína por porción	de proteína por porción	de proteína por porción	de proteína por porción



ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA. ALIMÉNTATE SANAMENTE. HAZ DEPORTE.