

Guía para consumir

PROTEÍNA



HERBALIFE
NUTRITION

¿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	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>



HERBALIFE
NUTRITION

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>



HERBALIFE
NUTRITION

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

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



HERBALIFE
NUTRITION

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>

Nuevo Thermojetics Polvo para Preparar Bebidas sabor **durazno-mango**



¡Consúmelo como una **bebida nutritiva** durante el día, que te aporta **15 g de proteína!**



Aporta **15 g** de proteína

Herbalife®
Número 1

Thermojetics
Polvo para Preparar Batido



9g

de proteína
por porción

15g

de proteína
por porción

Barra
con proteína



10g

de proteína
por porción

Thermojetics
Barra
con proteína



12g

de proteína
por porción

Personalized
Protein Powder



5g

de proteína
por porción

Thermojetics
Polvo para Preparar
Bebidas



15g

de proteína
por porción

Herbalife®
Número 1 sport



9g

de proteína
por porción

Herbalife® 24
Strength



26,5g

de proteína
por porción



**HERBALIFE
NUTRITION**

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.