

Sugerencias para alcanzar tus objetivos



La situación actual de la alimentación y el bienestar de las personas en el mundo es preocupante:

1) Al menos el 43% de los adultos tendría sobrepeso (en 1990 era solo el 25%) y más del 16% serían obesos (en 1990 era aprox. el 7%). Una persona tiene sobrepeso o es obesa cuando pesa más de lo que corresponde a su altura. La acumulación anormal o excesiva de grasa puede afectar a la salud, incluyendo un aumento del riesgo de diabetes tipo 2 y cardiopatías, afectar la salud ósea y la reproducción, y aumentar el riesgo de que aparezcan determinados tipos de cáncer. La obesidad influye en aspectos de la calidad de vida como el sueño o el movimiento.¹

2) El 31% de los adultos no cumple con los niveles recomendados de actividad física, lo que eleva el riesgo de padecer problemas de salud.² Por ejemplo, desarrollar y mantener los músculos es esencial para mantener la calidad de vida y para un envejecimiento saludable, pues su insuficiencia o pérdida puede limitar la capacidad de las personas para desenvolverse en su entorno familiar y vivir de forma independiente. Y la proteína cumple un rol muy importante en este objetivo, pues no solo apoya la construcción de la masa muscular, sino que también ayuda al cuerpo a reparar tejidos y células y a combatir infecciones.

Además, a partir de los 30 años, la masa muscular comienza a disminuir aproximadamente entre 1 y 2% por año. Y, a medida que se envejece, la disminución pasa a ser de entre un 3 y un 10% por década. Ya en los 60 años, la disminución acumulada de la masa muscular puede aumentar el riesgo de caídas, fracturas óseas, hospitalización y muerte prematura, lo que hace que el tema del consumo de proteína sea relevante para la longevidad.³

Te ofrecemos una práctica guía para incluir nuestros productos en tu rutina diaria. Identifica el ejemplo que más se adapte a ti, **¡y empieza hoy!**

Este material pretende facilitar la inclusión de los productos Herbalife en tu rutina diaria para contribuir a un estilo de alimentación variado y saludable. Teniendo en cuenta si eres mujer u hombre, tu tamaño y nivel de actividad física, compartimos abajo algunos ejemplos que podrían servir como referencia.

1 Organización Mundial de la Salud, 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> y <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.

2 Organización Mundial de la Salud, 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

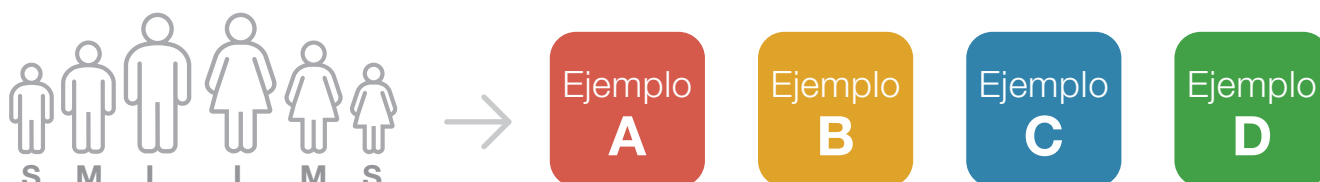
3 Stanford Center on Longevity, EE.UU. Disponible en <https://longevity.stanford.edu/lifestyle/2024/01/23/protein-needs-for-adults-50/>.

¿Por dónde empiezo?

Considera los siguientes pasos:

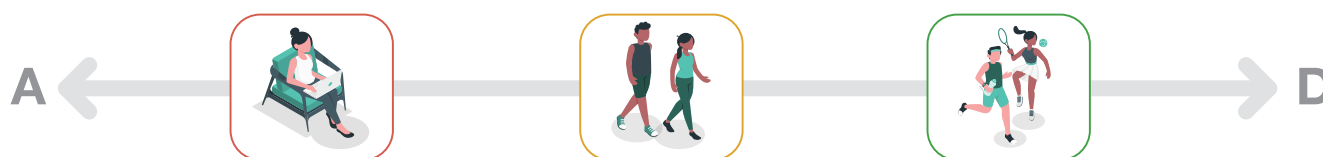
Paso 1: Identifica tu situación

De acuerdo con tu tamaño y si eres hombre o mujer, identifica qué ejemplo se ajusta más a tu caso: A, B, C o D.



Paso 2: Ajusta según tu nivel de actividad física

Ten en cuenta que el nivel de actividad física influirá en tus necesidades diarias de energía y nutrientes.



Por ejemplo, si has identificado que debido a tu sexo y tamaño, estarías en el Ejemplo C, pero tu nivel de actividad física es bajo, es probable que tus necesidades diarias sean similares a las de una persona más pequeña. Entonces, podrías decidir usar el Ejemplo B como referencia. Si, por el contrario, eres una persona con alta actividad física, es probable que tus necesidades sean más similares a las de una persona más grande y podrías beneficiarte del uso del Ejemplo D como referencia. Si tu nivel de actividad física es moderado no necesitas ajustar.

Paso 3: Selecciona tu objetivo

Obtención de resultados:

Si lo que buscas es controlar tu peso, junto a un estilo de vida más activo y saludable

Nutrición diaria:

Si lo que buscas es mantener tu alimentación para un estilo de vida activo y saludable.

El contenido de este material ha sido revisado por nutricionistas para ofrecer ejemplos de una forma general y no personalizada.

Ejemplo A **Mujer** de tamaño pequeño

		Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
A	Obtención de resultados	 Batido con leche + fruta + té + aloe	 Merienda con proteínas	 Proteína + vegetales + fruta	 Merienda con proteínas	 Batido con PDM + fruta
	Nutrición diaria	 Batido con leche + PPP + fruta + té + aloe	 Merienda con proteínas	 Proteínas + vegetales + fruta	 Merienda con proteínas	 Proteínas + vegetales + fruta

El contenido de este material ha sido revisado por nutricionistas para ofrecer ejemplos de una forma general y no personalizada.

Ejemplo B **Mujer** de tamaño mediano **Hombre** de tamaño pequeño

		Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
B	Obtención de resultados	 Batido con leche + PPP + fruta + té + aloe	 Merienda con proteínas	 Proteína + vegetales + granos/almidón + fruta	 Merienda con proteína	 Nutri Soup o batido con leche + proteína + fruta
	Nutrición diaria	 Batido con PDM + fruta + té + aloe	 Merienda con proteínas	 Proteínas + vegetales + granos/almidón + fruta	 Merienda con proteínas	 Proteínas + vegetales + granos/almidón + fruta

El contenido de este material ha sido revisado por nutricionistas para ofrecer ejemplos de una forma general y no personalizada.

Imágenes referenciales. Revisa la etiqueta de los productos antes de consumirlos.

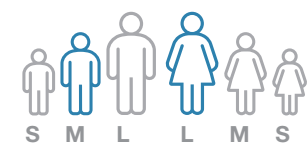
Los productos, sus etiquetas, presentaciones, categorías y textos pueden variar por país.

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados para su consumo por adultos.

Ejemplos generales de referencia para que los adaptes a tus propias necesidades, gustos y objetivos. El orden de las comidas puede acomodarse según costumbres y preferencias. Por ejemplo los alimentos del almuerzo puede consumirse en la cena y viceversa.

Ejemplo C **Mujer** de tamaño grande **Hombre** de tamaño mediano

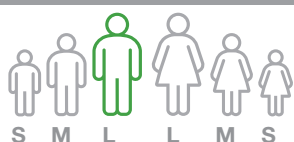
2



		Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
C	Obtención de resultados	 Batido con leche + PPP + fruta + té + aloe	 Merienda con proteínas	 Nutri Soup o batido con leche + proteína + fruta	 Merienda con proteína	 Proteínas + vegetales + granos/almidón+extra de grasas saludables + fruta
	Nutrición diaria	 Batido con PDM + granos/almidón + fruta + té + aloe	 Merienda con proteínas	 Proteínas + vegetales + granos/almidón + fruta	 Merienda con proteínas	 Proteínas + vegetales + granos/almidón+extra de grasas saludables + fruta

El contenido de este material ha sido revisado por nutricionistas para ofrecer ejemplos de una forma general y no personalizada.

Ejemplo D **Hombre** de tamaño grande



		Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
D	Obtención de resultados	 Batido con leche + PPP + granos/almidón + fruta + té + aloe	 Merienda con proteínas + grasas saludables	 Proteínas + vegetales + granos/almidón+extra de grasas saludables + fruta	 Merienda con proteínas	 Nutri Soup o batido con leche + proteínas + fruta
	Nutrición diaria	 Batido con PDM + granos/almidón + fruta + té + aloe	 Merienda con proteínas	 Proteínas + vegetales + granos/almidón+extra de grasas saludables + fruta	 Merienda con proteínas + grasas saludables	 Proteínas + vegetales + granos/almidón+extra de grasas saludables + fruta

El contenido de este material ha sido revisado por nutricionistas para ofrecer ejemplos de una forma general y no personalizada.

Imágenes referenciales. Revisa la etiqueta de los productos antes de consumirlos.

Los productos, sus etiquetas, presentaciones, categorías y textos pueden variar por país.

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados para su consumo por adultos.

Ejemplos generales de referencia para que los adaptes a tus propias necesidades, gustos y objetivos. El orden de las comidas puede acomodarse según costumbres y preferencias. Por ejemplo los alimentos del almuerzo pueden consumirse en la cena o viceversa.

Herbalife

¡Dale variedad a tus comidas!

¿Necesitas un poco de inspiración a la hora de preparar platos divertidos? Te proponemos una serie de ejemplos dentro de cada grupo de alimentos para que puedas darle variedad a tu menú semanal.

Proteína



Pollo o pavo



Pescado



Carne de res magra



Mariscos



Cerdo o cordero (cortes magros)



Yogur o yogur griego (descremado o bajo en grasa)



Huevos



Frijoles, lentejas o frijoles de soya



Tofu



Tempeh o seitán



Queso, requesón o ricota (descremados o bajos en grasa)



Bebida protéica en polvo PDM



Barra protéica



Beverage Mix



Crocante de proteína



Proteína personalizada en polvo (PPP)

Vegetales*

*No olvides condimentar tus verduras crudas o cocidas con variedad de aceites vegetales



Cocina verduras, sopa de vegetales, salsa con tomates



Vegetales crudos

Granos enteros / almidón



Arroz (integral o arroz silvestre)



Pan o galletas integrales



Tortillas



Frijoles, chicharos, maíz o lentejas



Papa (blanca o camote)



Pasta, quinua, cereales, cebada, trigo bulgur



Panqueque*



Delicia de avena*



Tazón de quinua*



Muffin*



Hojuelas de avena



Granola

*Consultar esta y otras recetas en [MiNutricionFavorita.com](https://www.MiNutricionFavorita.com)

Grasas saludables



Aceites vegetales variados (oliva, girasol alto oleico, canola, maíz, sésamo, etc)



Frutos secos



Hummus, aderezo bajo en grasa, crema agria, vinagreta



Aguacate



Queso parmesano o queso feta bajo en grasa



Semillas o mantequilla de nueces

Agréglele sazón



Hierbas y especias



Limón



Ajo



Vinagre



Salsa y salsa picante



Mostaza

Imágenes referenciales. Revisa la etiqueta de los productos antes de consumirlos.

Los productos, sus etiquetas, presentaciones, categorías y textos pueden variar por país.

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados para su consumo por adultos.

Herbalife

Más opciones para acompañar tus objetivos



Organiza tu rutina

	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena

Notas

[illegible]

Imágenes referenciales. Revisa la etiqueta de los productos antes de consumirlos.

Los productos, sus etiquetas, presentaciones, categorías y textos pueden variar por país.

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados para su consumo por adultos.

Herbalife

Si quieres conocer más recetas, visita:
www.minutricionfavorita.com



Antes de realizar cualquier cambio en tu alimentación y estilo de vida,
te recomendamos que consultes con tu médico o nutricionista.

Válido para Centro y Sudamérica – Versión 1 – Noviembre 2024