

Necesidades diarias de proteína

Cómo calcular tus necesidades diarias de proteína

[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

El consumo de suficiente proteína te ayuda a satisfacer las exigencias de la vida diaria. Además, los estudios demuestran que probablemente necesitas más proteínas al ejercitar para fortalecer los músculos, al hacer dieta y al envejecer.

Si el consumo de proteínas está desajustado, se debilita la energía, el rendimiento físico y la salud en general. Investigaciones recientes incluso han demostrado que una dieta rica en proteínas ayuda a maximizar la pérdida de grasa minimizando la pérdida de masa corporal magra.

Una manera fácil de obtener tu requerimiento de proteína diaria es multiplicar tu peso en kilogramos por un valor entre 0.8 y 1.8; siendo el valor menor (0.8) si consideras tu estado de salud como bueno y eres sedentario, y aumentando el valor (entre 0.9 y 1.8) si presentas alguno de los siguientes factores: estrés, embarazo, enfermedad o algún entrenamiento físico constante y exhaustivo.

El resultado será la cantidad aproximada en gramos de proteína que deberías de consumir al día.

Ejemplo:

Si tu peso es de 75kg y haces ejercicio más de tres veces a la semana:

$$75 * 1.2 = 90\text{g de proteína al día}$$

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.