

Consejos de Herbalife para aprovechar al máximo los beneficios de las proteínas

Desde los alimentos de origen animal hasta las alternativas basadas en plantas, la proteína desempeña un papel fundamental en la construcción y reparación de músculos, tejidos y órganos, el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico y el funcionamiento óptimo del organismo. Expertos nutricionistas de Herbalife asesoran sobre las mejores fuentes de proteína disponibles y aconsejan sobre la óptima manera de incorporarlas a la dieta habitual para sacarle el máximo rendimiento a su aporte nutricional

La importancia de una buena alimentación es un parámetro constante en la vida y la proteína juega un papel fundamental en la consecución de un estilo de vida saludable. El 27 de febrero se ha fijado como el Día Mundial de la Proteína, fecha que busca promover la conciencia y la educación sobre la importancia de consumir suficiente cantidad de proteína para lograr un óptimo estado de salud. Con motivo de este día señalado, expertos de Herbalife se unen para destacar sus beneficios nutricionales, las diversas fuentes de proteínas disponibles, y la mejor manera de incorporarlas a la dieta.

Desde los alimentos de origen animal hasta las alternativas basadas en plantas, la proteína desempeña un papel fundamental en la construcción y reparación de músculos, tejidos y órganos, el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico y el funcionamiento óptimo del organismo.

Alimento saciante y aliado fundamental para el desarrollo muscular

Las proteínas son fundamentales para el funcionamiento óptimo del cuerpo y juegan un papel esencial en una variedad de procesos biológicos, siendo especialmente importantes dentro de un estilo de vida activo.

Ayudan a sentirse saciado durante más tiempo: A diferencia de los hidratos de carbono y las grasas, la proteína es reconocida por su notable poder saciante, lo que la convierte en un componente clave para reducir los antojos y la ingesta excesiva de calorías. "Herbalife cuenta con una amplia variedad de aperitivos ricos en proteínas, como las barritas de diferentes sabores o las Protein Chips, opciones de tentempiés inteligentes para resistir las tentaciones entre horas de manera saludable", recomienda Susan Bowerman, directora Sénior de Educación y Capacitación en Nutrición de Herbalife.

Estimulan el metabolismo: La incorporación de una cantidad adecuada de proteínas en la dieta favorece la quema de calorías, lo que es beneficioso para el mantenimiento de un peso saludable a lo largo del tiempo.

Ayudan a la recuperación y el crecimiento muscular: En el caso de los veganos, existen muchas proteínas de origen vegetal que son igual de eficaces para promover el crecimiento y la recuperación muscular, como la soja, los guisantes, la quinoa y las semillas de lino.

¿Cuánta proteína se debe consumir y con qué frecuencia?

En opinión de Susan Bowerman, "las necesidades diarias de proteína dependen de diferentes factores

como edad, peso, sexo, nivel de actividad física y metas individuales". Según las recomendaciones de las principales organizaciones de salud, incluida la OMS, el consumo de proteína diaria debe ser de 0.8 gr. por kilogramo de peso.

La proteína es crucial para el desarrollo muscular, pero en lugar de simplemente centrarse en la cantidad de proteína que ingiere, también debe prestar atención al momento de su ingesta, distribuyendo su consumo de manera uniforme en las comidas y refrigerios a lo largo del día. En el caso de los deportistas solo bastan entre 20 y 40 gramos de proteína en los 30 minutos posteriores al ejercicio para reparar y construir los músculos.

La proteína vegetal, un impacto ambiental y social positivo

Aunque las proteínas de origen animal son las que comúnmente se conocen en la alimentación tradicional, existen también las proteínas vegetales, popularizadas por sus beneficios para la salud, su aporte nutricional y su contribución a la protección del medio ambiente. Esta creciente demanda responde a un consumidor cada vez más consciente y preocupado por su salud.

Tienen un bajo porcentaje de grasa con respecto a las proteínas de origen animal y reducen el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes y osteoporosis. Además, al encontrarse en una gran variedad de alimentos, proporcionan un alto contenido en fibra, minerales y vitaminas.

"Tri Blend Select de Herbalife contiene una combinación única de guisantes, quinoa y semillas de lino, fuentes complementarias de proteínas vegetales que proporcionan todos los aminoácidos esenciales de una proteína completa", recomienda Richard Allison, experto nutricionista de Herbalife.

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros
Alana Consultores
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Industria Alimentaria](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>