

## **Los imprescindibles de Herbalife que no pueden faltar en la maleta este verano: bañador, protector solar y proteína**

**Herbalife cuenta con una amplia variedad de aperitivos ricos en proteínas, fáciles de transportar y consumir, para completar la ingesta diaria recomendada de proteínas. Alimentos proteicos ligeros y frescos como pescado, aves de corral, productos lácteos bajos en grasa, legumbres, huevos y alimentos a base de soja, son ideales para consumir en esta época del año. La proteína vegetal conlleva beneficios para la salud por su elevado aporte nutricional, además de contribuir a la protección del medio ambiente**

Con la llegada del verano llegan también las actividades al aire libre, la playa o piscina y los deseados viajes que demandan un mayor nivel de energía y resistencia. Por lo que, para aprovechar al máximo esta temporada, sin olvidarnos de la necesidad de mantener un estilo de vida saludable, a pesar del relax de costumbres propio de la época, es fundamental prestar atención a la ingesta adecuada de proteínas, uno de los nutrientes esenciales para el cuerpo humano. A pesar de que la cantidad de proteína que se debe consumir en este periodo del año no difiere de la cantidad recomendada durante el resto de las estaciones, es importante mantener una alimentación equilibrada y variada que incluya una combinación de proteínas de origen animal y vegetal y mantenerse hidratado adecuadamente.

Las proteínas son los bloques de construcción de músculos, tejidos y órganos y desempeñan un papel crucial en el mantenimiento y reparación del organismo. "Las necesidades diarias de proteína dependen de diferentes factores como edad, peso, sexo, nivel de actividad física y metas individuales", comenta Susan Bowerman, Directora Sénior, Educación y Capacitación mundial en Nutrición de Herbalife. 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.

Sin embargo, durante el verano es posible que se experimenten cambios en el habitual estilo de vida y actividades diarias. Muchas personas tienden a participar en actividades al aire libre, como natación o ciclismo, lo que puede aumentar la demanda de energía y requerir una recuperación muscular más rápida. En estas circunstancias, es importante asegurarse de consumir suficiente proteína para satisfacer las necesidades de reparación y construcción muscular.

La importancia de mantener la ingesta de proteína en verano

Las altas temperaturas propias de estas fechas, hacen menos apetecibles alimentos pesados o calientes como carnes asadas o platos ricos en proteína. Pero para aprovechar al máximo esta deseada temporada, no hay que descuidar su ingesta y tener en cuenta el importante papel que juega en el organismo.

Recuperación muscular: La actividad física intensa durante el verano puede provocar la ruptura de las

fibras musculares. Una ingesta adecuada de proteínas ayudará a reparar y reconstruir los músculos, acelerando la recuperación y minimizando el riesgo de lesiones.

**Energía y resistencia:** Las proteínas son una fuente de energía de larga duración. Consumir suficientes proteínas en la dieta proporciona un suministro constante de combustible para mantenernos activos y aumentar la resistencia física durante las actividades al aire libre.

**Control del apetito:** Las proteínas son conocidas por su capacidad para aumentar la sensación de saciedad. Al incluir proteínas en las comidas y meriendas veraniegas, el organismo se mantiene satisfecho por más tiempo y se evita los antojos de alimentos poco saludables.

**Hidratación y recuperación:** Algunas fuentes de proteínas, como el pollo, el pavo y los productos lácteos, contienen aminoácidos que ayudan en la retención de agua y en la recuperación después del ejercicio. Esto es especialmente importante durante el verano, cuando es vital mantenerse hidratado.

La proteína también puede ser vegetal

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.

La modificación de hábitos de alimentación para reducir el consumo de carne e incluir más vegetales proteicos, conlleva beneficios para la salud y también para el planeta. La huella ecológica de la producción de proteína vegetal es considerablemente menor a la proteína de origen animal, ya que se emiten menos gases de efecto invernadero. Además, su cultivo necesita menos agua y aumenta la fertilidad de la tierra.

La proteína de soja es una de las proteínas de origen vegetal de la más alta calidad, pero la mezcla de una variedad de fuentes, como la quinoa, el sésamo y los guisantes, incrementa la calidad de la proteína enormemente. "Como parte del continuo compromiso de Herbalife por apoyar una nutrición personalizada y ofrecer más opciones para los consumidores, Herbalife cuenta con productos aptos para veganos que incluyen proteína vegetal", comenta Susan Bowerman.

¿Cómo consumir proteína en verano?

El verano es una época del año en la que no es fácil incorporar suficiente proteína a la dieta habitual. Con la idea de comer más ligero y fresco, se olvidan los platos que se consumen el resto del año que son ricos en proteína como los guisos con legumbres. A pesar de esto, existen varias opciones de alimentos refrescantes y nutritivos que contienen altos niveles de proteína.

Pescado y mariscos. Salmón, atún, trucha o caballa son excelentes fuentes de proteína de alta calidad, además de contener ácidos grasos omega-3 beneficiosos para la salud. Por su parte, mariscos como camarones, vieiras o mejillones son también una excelente opción.

Aves de corral, como pollo o pavo son carnes magras ricas en proteína. Brochetas de pollo a la parrilla, ensaladas con pechuga de pavo o hamburguesas son solo un ejemplo de consumir una proteína sabrosa baja en grasa.

Productos lácteos bajos en grasa. Yogur griego y el queso cottage son opciones refrescantes a las que se puede añadir fruta y nueces para obtener una merienda deliciosa y proteica.

Huevos. Son una fuente de proteína muy versátil. Desde huevos duros como refrigerio a preparar una tortilla o agregar huevos a las ensaladas, para incrementar su contenido proteico.

Legumbres. El verano es un buen momento para reducir el consumo de proteína animal y aumentar la proteína vegetal en forma de ensalada de garbanzos, hummus, patés de cualquier legumbre e incluso hamburguesas.

Alimentos a base de soja. Tofu, tempeh y edamame son productos que en ensaladas, salteados o a la parrilla constituyen una opción vegetariana llena de proteínas.

Además, para obtener una dieta equilibrada y nutritiva durante las fechas estivales, se recomienda completar el consumo de proteína con una variedad de frutas y verduras como brócoli, zanahorias o espinacas, que además de ser ricas en proteína, poseen un alto contenido en agua para estar bien hidratados de forma saludable.

Proteína de bolsillo para los días de playa y piscina

Uno de los grandes planes del verano es pasar el día en la playa o en la piscina a resguardo del sofocante calor, o planear una excursión a la montaña. Además de coger todo lo necesario para pasar un gran día, también hay que plantearse qué comer. La decisión no siempre es sencilla, ya que tradicionalmente en estas ocasiones tendemos a consumir alimentos poco saludables. Por suerte,

ahora contamos con multitud de opciones que permiten disfrutar del verano al sol y alimentarse de forma sana.

En este sentido, una buena manera de completar las necesidades proteicas del organismo son los snacks, fáciles de transportar y de tomar, por lo que son ideales para consumir en un refrescante día de ocio veraniego. "Herbalife cuenta con una amplia variedad de aperitivos ricos en proteínas, como las barritas de diferentes sabores o las Protein chips, ideales para un impulso nutritivo a media mañana, un estimulante almuerzo o una merienda rápida entre baño y baño", concluye Bowerman.

**Datos de contacto:**

Laura Hermida Ballesteros  
917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Consumo](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>