

Planes de Comidas

Quieres mantener un peso saludable, pero ¿por dónde empiezas? Dado que las necesidades de proteínas y calorías de cada persona varían, es importante buscar un enfoque personalizado. Nuestra Herramienta de Selección de Comidas de dos pasos puede ayudar a simplificar el proceso. Comienza con el **Paso 1** para determinar tu Plan (A, B, C o D); luego continúa con el **Paso 2** para obtener ideas específicas de comidas y bocadillos, todas con la cantidad adecuada de proteínas y calorías para satisfacer tus necesidades.

PASO

1

De acuerdo a tu altura y peso actual, determina si debes seguir el Plan A, B, C o D.



MUJERES



ESTATURA	PESO																											
	≤90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220+	
≤4'11"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'0"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'1"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'2"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'3"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'4"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'5"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'6"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'7"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'8"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'9"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'10"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'11"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6'0"+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

HOMBRES



ESTATURA	PESO																												
	≤110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250+
≤5'4"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'5"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'6"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'7"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'8"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'9"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'10"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5'11"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6'0"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6'1"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6'2"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6'3"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6'4"+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

CONTINÚA CON EL PASO #2 →



Haciendo el mundo más saludable y feliz

PASO 2

Sigue estos planes de comidas sugeridos. Dependiendo de tu nivel de actividad, apetito y objetivos de peso, es posible que necesites ajustar tus planes.

PÉRDIDA DE PESO

Este plan, al combinarse con un programa de ejercicios adecuado, proporciona la cantidad de proteína adecuada, pero con menos calorías para promover la pérdida de grasa y peso. Esta opción reemplaza dos comidas por día con un batido Fórmula 1 de Herbalife Nutrition.



MANTENIMIENTO

Este plan, al combinarse con un programa de ejercicios adecuado, proporciona la cantidad de proteína y calorías adecuadas para ayudarte a mantener tu peso. Esta opción reemplaza una comida por día (desayuno) con un batido Fórmula 1 de Herbalife Nutrition.



AUMENTO DE PESO

Complementa el plan de nutrición diario con batidos adicionales Fórmula 1 de Herbalife Nutrition.

A. Cerca de 130 g de proteína y 1,850 calorías.

B. Cerca de 145 g de proteína y 2,050 calorías.

C. Alrededor de 190 g de proteína y 2,400 calorías.

D. Cerca de 200 g de proteína y 2,550 calorías.

⊕ Agrega 2 cucharadas de Polvo de Proteína Personalizado a cada batido.

A	NUTRICIÓN DIARIA Cerca de 90 g Proteína 1,350 Calorías	20 g Proteína 250 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	25 g Proteína 400 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	25 g Proteína 400 Calorías
	PÉRDIDA DE PESO Cerca de 85 g Proteína 1,200 Calorías	20 g Proteína 250 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	20 g Proteína 250 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	25 g Proteína 400 Calorías
		DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA

B	NUTRICIÓN DIARIA Cerca de 105 g Proteína 1,550 Calorías	20 g Proteína 250 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	25 g Proteína 400 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	40 g Proteína 600 Calorías
	PÉRDIDA DE PESO Cerca de 100 g Proteína 1,400 Calorías	20 g Proteína 250 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	20 g Proteína 250 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	40 g Proteína 600 Calorías
		DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA

C	NUTRICIÓN DIARIA Cerca de 130 g Proteína 1,800 Calorías	⊕ 30 g Proteína 300 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	40 g Proteína 600 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	40 g Proteína 600 Calorías
	PÉRDIDA DE PESO Cerca de 120 g Proteína 1,500 Calorías	⊕ 30 g Proteína 300 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	⊕ 30 g Proteína 300 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	40 g Proteína 600 Calorías
		DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA

D	NUTRICIÓN DIARIA Cerca de 170 g Proteína 2,250 Calorías	⊕ 30 g Proteína 300 Calorías	20 g Proteína 300 Calorías	40 g Proteína 600 Calorías	30 g Proteína 300 Calorías	40 g Proteína 600 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías
	PÉRDIDA DE PESO Cerca de 160 g Proteína 1,950 Calorías	⊕ 30 g Proteína 300 Calorías	20 g Proteína 300 Calorías	⊕ 30 g Proteína 300 Calorías	10 g Proteína 150 Calorías	40 g Proteína 600 Calorías	30 g Proteína 300 Calorías
		DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA	BOCADILLO