

MANTÉNGASE FUERTE: PROTEJA LOS MÚSCULOS MIENTRAS PIERDE PESO

Las personas que pierden peso con medicamentos para bajar de peso, cambios en el estilo de vida o cirugías para la pérdida de peso corren el riesgo de perder masa muscular. Nuestros cuerpos obtienen energía de los alimentos que comemos, y cuando comemos menos, nuestros cuerpos pueden descomponer los músculos para obtener energía.¹



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS MÚSCULOS?

El tejido muscular consume más energía que el tejido graso, incluso cuando no está en movimiento. Conservar los músculos durante la pérdida de peso puede ayudarle a mantener la pérdida a lo largo del tiempo.² Incorporar proteínas a su dieta y enfocarse en el entrenamiento de fuerza puede ayudarle a mantener los músculos.

PLANIFIQUE SU CONSUMO DE PROTEÍNA



Obtener suficiente proteína de alta calidad como parte de un patrón de alimentación equilibrada puede ayudarle a mantenerse saludable y fuerte mientras pierde peso.³

RECOMENDACIÓN

Al menos 0.36 gramos por libras de peso corporal*

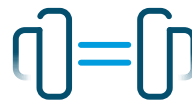
Por ejemplo: Una persona que pesa 200 libras necesita al menos 72 gramos de proteína al día.

CÓMO COMENZAR

Trate de consumir entre **20 y 30** gramos de proteína en cada comida.

Si tiene dificultad para comer suficiente proteína para satisfacer sus necesidades, un suplemento nutricional oral puede proporcionarle proteínas adicionales mientras pierde peso.

ENFÓQUESE EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA



El entrenamiento de fuerza hace que los músculos trabajen más duro contra un peso o una resistencia. Este tipo de ejercicio puede ayudarle a mantener y desarrollar músculo durante la pérdida de peso.⁴

RECOMENDACIÓN

Al menos dos veces a la semana⁵

Equilibre su entrenamiento de fuerza con otros tipos de ejercicios o formas de actividad física.

CÓMO COMENZAR

Pesas: dumbbells, barras o máquinas de pesas

Peso corporal: ejercicios como flexiones, sentadillas, lunge y abdominales

Bandas de resistencia: bandas elásticas que ofrecen el nivel adecuado de resistencia para usted

*La cantidad de proteína que necesita cada día puede variar. Durante la pérdida de peso, es posible que requiera más proteínas.

IDENTIFIQUE SUS NECESIDADES Y FUENTES DE PROTEÍNAS



Peso en libras: _____

x 0.36

Necesidades proteicas: _____

Cantidad mínima recomendada basada en la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para adultos de 18 a 64 años⁶ sin considerar el nivel de actividad física. Los expertos recomiendan que los adultos de 65 años o más consuman más proteínas al día, aproximadamente 0.5 g de proteína por libra de peso corporal (o 1.1 g de proteína por kilogramo de peso corporal).⁷ La actividad física, las enfermedades crónicas o las lesiones pueden aumentar aún más las necesidades de proteínas.

ELIJA ALIMENTOS DE CADA COLUMNA PARA PREPARAR SUS COMIDAS A CONTINUACIÓN

¼ de su plato: proteínas**	¼ de su plato: granos y almidones***	½ de su plato: verduras sin almidón y/o frutas***
1 huevo + 2 claras de huevo, o ¾ taza de sustitutos de huevo	1 rebanada de pan grande	1 manzana pequeña, mango, papaya; 1 guineo grande, naranja, durazno
1 taza de yogur griego	1 tortilla de harina pequeña (6 pulgadas), pita	1 taza de fresas, arándanos y moras
8 onzas líquidas de leche baja en grasa o descremada, o leche de soya sin azúcar	½ taza de cereal listo para comer	1 taza de fruta fresca cortada en cubos o fruta enlatada
3 onzas de pollo, pescado, cerdo o res	½ taza de pasta cocida	2 tazas de lechuga verde cruda
½ taza de frijoles o lentejas cocidos	½ taza de arroz cocido, cebada, amaranto	1 taza de berenjena, calabacín o calabaza de verano cocidos
1 taza de tofu crudo y firme	1 papa grande al horno, ñame, guineo o batata (1 taza de puré, cocido)	1 taza de brócoli cocido, habichuelas verdes, zanahorias, pimientos, espinacas, col china, repollo
½ taza de queso ricotta o requesón (cottage cheese) bajo en grasa o sin grasa	½ taza de avena cocida	1 taza de pimientos crudos en rodajas, pepinos, zanahorias y tomates

La cantidad de proteína para cada alimento se obtuvo de USDA FoodData Central | *Tamaños de las porciones obtenidos de MyPlate | Departamento de Agricultura de los EE. UU.

CONSIDERE LAS MERIENDAS RICOS EN PROTEÍNAS

- Yogur griego con frutos rojos
- Huevos duros
- Rollitos de queso y pavo
- Hummus y vegetales
- Edamame cocido o asado
- Requesón (cottage cheese) con fruta
- Barritas o batidos de proteínas con al menos 10 gramos de proteína por porción



Hable con un profesional de la salud o su médico para determinar cuánta proteína necesita, qué ejercicios son adecuados para usted y con qué frecuencia debe realizarlos.

Visite anhi.org o escanee este código QR para obtener una copia digital de este recurso



1. Heymsfield SB, et al. *Obes Rev.* 2014;15(4):310-321. | 2. McCarthy D, Berg A. *Nutrients.* 2021;13(7):2473. | 3. Mechanick JI, et al. *Obes Rev.* 2025;26(1):e13841. | 4. Lopez P, et al. *Obes Rev.* 2022;23(5):e13428. | 5. CDC. *Adult Activity: An Overview.* Publicado el 20 de diciembre de 2023. Consultado el 5 de febrero de 2025. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html> | 6. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. Publicado en diciembre de 2015. Consultado el 5 de febrero de 2025. <https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/2015-2020-Dietary-Guidelines.pdf> | 7. Deutz NE, et al. *Clin Nutr.* 2014;33(6):929-936.