

# Tips: fuentes de proteína

**¡Repartirlas**  
entre las 4 o 5  
comidas  
diarias!

**¿Para qué?** Para aumentar  
la masa muscular y  
disminuir el tejido adiposo,  
luego de entrenamientos  
y ejercicio.

**¿Cuánto?**  
Depende el  
objetivo, consulte  
a su nutriólogo.

## Animal

- Queso
- Jamón
- Huevo
- Leche
- Carne
- Atún
- Pollo
- Yogurt



## Vegetal

- Tofu
- Legumbres
- Soya texturizada
- Frutos secos
- Semillas de calabaza
- Germen de trigo
- Levadura nutricional

**¡Repartirlas**  
entre las 4 o 5  
comidas diarias!

**¿Para qué?** Para aumentar  
la masa muscular y disminuir  
el tejido adiposo, luego de  
entrenamientos y ejercicio.

**¿Cuánto?**  
Depende el  
objetivo, consulte  
a su nutriólogo.

Para un diagnóstico correcto de la hipercolesterolemia, consulte a su médico.



# #ElColesterolNoAvisa



Unirme a  
**ALERTA COLESTEROL**

