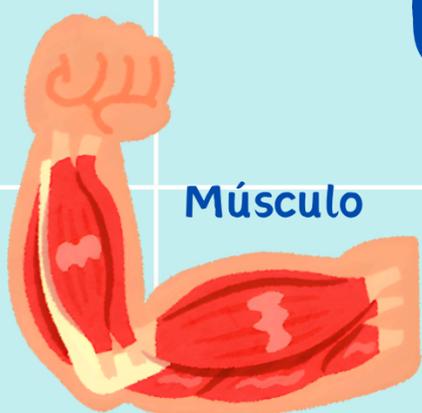


# DIETA HIPERPROTEICA (HP)

- Es una dieta equilibrada y con aumento de proteínas. La cual recomienda el consumo de 1.5 a 2.0 gr de proteína por kg de peso.
- El objetivo : Aumentar o mantener la masa muscular.

## LAS FUNCIONES DE LAS PROTEÍNAS

### FORMACIÓN DEL CUERPO



Músculo

El pelo



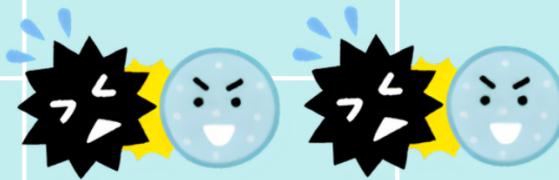
Las uñas



Generar energía



Reforzar la inmunidad



## CONSUMA ALIMENTOS QUE REDUZCAN EL COLESTEROL

### ORIGEN ANIMAL



Carnes



Pollo



Pescado



Huevos



Queso fresco



Leche



Yogurt

### ORIGEN VEGETAL



Legumbres



Frutos secos



Quinoa



Semillas

PUEDE UTILIZARSE EL MÓDULO PROTEICO SI ES NECESARIO.