

# CUÁNTA PROTEÍNA NECESITAS AL DÍA

Tabla de referencia según tu peso y nivel de actividad

Busca tu peso en la primera columna y lee los gramos diarios según tu objetivo.

PESO	SEDENTARIO (0,8 g/kg)	ACTIVO / FUERZA (1,6 g/kg)	DEFINICIÓN (2,2 g/kg)	MAYOR 65+ (1,4 g/kg)
50 kg	40 g	80 g	110 g	70 g
60 kg	48 g	96 g	132 g	84 g
70 kg	56 g	112 g	154 g	98 g
80 kg	64 g	128 g	176 g	112 g
90 kg	72 g	144 g	198 g	126 g
100 kg	80 g	160 g	220 g	140 g
110 kg	88 g	176 g	242 g	154 g

## CÓMO INTERPRETAR LA TABLA

**Sedentario (0,8 g/kg):** mínimo para mantener las funciones básicas del cuerpo sin actividad física regular.

**Activo / Fuerza (1,6 g/kg):** rango óptimo para quien entrena y quiere ganar o mantener masa muscular.

**Definición (2,2 g/kg):** en fase de pérdida de grasa, para preservar el músculo mientras se reduce la ingesta calórica.

**Mayor 65+ (1,4 g/kg):** a partir de los 65 conviene subir la ingesta para frenar la pérdida muscular (sarcopenia), siempre que la función renal lo permita.

**Reparto:** distribuye el total en tomas de 20-40 g a lo largo del día para maximizar la síntesis muscular en cada comida.

*Valores orientativos calculados sobre el peso corporal. Si tienes una enfermedad renal o tomas medicación, consulta tu caso con un profesional antes de cambios importantes.*