

¿QUÉ ES LA PROTEÍNA?

La proteína es una parte necesaria de cualquier dieta. Se encuentra en diversos alimentos, tanto de origen vegetal como animal.



Proteínas de origen animal

leche, queso, yogur, huevos, carne de res, pollo, cerdo, pescado



Proteínas de origen vegetal

frijoles o legumbres, frutos secos, soya, granos

Cuando usted come proteínas, estas se descomponen en aminoácidos, que se utilizan en nuestros músculos, tejidos y células. Nuestro cuerpo necesita proteínas diariamente. En personas con algunas afecciones, se debe limitar el consumo de proteína en los alimentos. Estos son ejemplos de alimentos comunes y su cantidad de proteínas. Su nutriólogo trabajará con usted en sus objetivos de proteínas y aminoácidos.

Verde:

más bajo en proteínas
0-1 gramos/porción

manzanas, plátanos,
arándanos, zanahorias,
coliflor, apio, cerezas,
judías verdes, jícama,
mango, melocotón, piña,
frambuesas, tomates,
calabaza espagueti,
fresas, calabaza
de verano

Amarillo:

moderado en proteínas
1-2 gramos/porción

espárragos, aguacate,
brócoli, coles de
Bruselas, calabaza,
maíz, hojas de mostaza,
champiñones, boniato,
papa blanca, yuca
(mandioca)

Rojo:

alto en proteínas
>2 gramos/porción

frijoles o legumbres,
productos lácteos,
huevos, pescado, carne,
frutos secos, guisantes,
aves de corral, arroz,
semillas, soya, quinoa

APUNTES DE MI NUTRIÓLOGO

Mis alimentos

Verde: más bajo en proteínas	Amarillo: moderado en proteínas	Rojo: alto en proteínas

Otras notas importantes:
