



# Guía de las proteínas en los alimentos

## Alimentos con alto contenido en proteínas (al menos 10 gramos de proteínas por ración)

| Alimento                                                                 | Tamaño de la ración   | Gramos de proteínas |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>Carne</b>                                                             |                       |                     |
| Res molida, 80% magra                                                    | 3 onzas               | 20                  |
| Res molida, 97% magra                                                    | 3 onzas               | 22                  |
| Res (pulpa negra o <i>top round</i> , contracara o <i>bottom round</i> ) | 3 onzas               | 24-26               |
| Res, rosbif                                                              | 3 onzas               | 23                  |
| Pollo (pechuga)                                                          | 3.5 onzas (½ pechuga) | 29                  |
| Pollo (blanco u oscuro)                                                  | 3 onzas               | 20-22               |
| Pescado (frito)                                                          | 3 onzas               | 15                  |
| Borrego (pierna)                                                         | 3 onzas               | 22                  |
| Sardinas con hueso                                                       | 1 lata (3.75 onzas)   | 23                  |
| Cerdo (lomo)                                                             | 3 onzas               | 22                  |
| Cangrejo                                                                 | 3 onzas               | 15                  |
| Cangrejo de Alaska                                                       | 1 pata                | 22                  |
| Atún claro (al natural)                                                  | 3 onzas               | 21.7                |
| Pavo (blanco u oscuro)                                                   | 3 onzas               | 24-26               |
| Almejas fritas                                                           | 20 pequeñas           | 27                  |
| Bacalao ( <i>cod</i> ) del Atlántico                                     | 3 onzas               | 19                  |
| Merluza ( <i>haddock</i> )                                               | 1 filete              | 30                  |
| Salmón fresco                                                            | 3 onzas               | 19                  |
| Abadejo ( <i>pollock</i> )                                               | 3 onzas               | 21                  |
| Camarones                                                                | 3 onzas               | 20                  |
| <b>Lácteos</b>                                                           |                       |                     |
| Queso cottage (1% de grasa)                                              | 4 onzas               | 14                  |
| Queso mozzarella                                                         | ½ taza                | 12                  |
| <b>Verduras o semillas</b>                                               |                       |                     |
| Hamburguesa vegetariana o de soya                                        | 1 unidad              | 11                  |
| Spaghetti                                                                | 1 taza                | 13                  |

## Alimentos con contenido mediano en proteínas (de 4 a 9 gramos de proteínas por ración)

| Alimento                                                  | Tamaño de la ración                           | Gramos de proteínas |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|
| <b>Carnes y huevos</b>                                    |                                               |                     |
| Sustituto de huevo                                        | ¼ de taza                                     | 6                   |
| Huevo entero grande                                       | 1 unidad                                      | 6                   |
| Hot dog                                                   | 1 (hot dog)                                   | 6                   |
| Fiambres en rebanadas (jamón, pavo, pollo)                | 3 rebanadas                                   | 6-8                 |
| <b>Lácteos</b>                                            |                                               |                     |
| Queso americano                                           | 1 onza                                        | 5                   |
| Helado de vainilla suave (de máquina)                     | ½ taza                                        | 4                   |
| Leche, 2%                                                 | ½ taza                                        | 4                   |
| Leche evaporada enlatada                                  | ½ taza                                        | 9                   |
| Budín preparado con leche                                 | ½ taza                                        | 4.5                 |
| Yogur natural de leche entera                             | 1 envase (6 onzas)                            | 6                   |
| <b>Verduras o semillas</b>                                |                                               |                     |
| Frijoles rojos enlatados                                  | ½ taza                                        | 7                   |
| Frijoles horneados enlatados                              | ½ taza                                        | 6                   |
| Lentejas                                                  | ½ taza                                        | 9                   |
| Chícharos                                                 | ½ taza                                        | 4                   |
| Mezcla de nueces, nueces de la India y otros frutos secos | 1 onza                                        | 4                   |
| Frutos secos, cacahuates, pistaches, almendras            | 1 onza                                        | 6                   |
| Semillas de girasol                                       | 1 onza                                        | 5                   |
| Semillas de calabaza                                      | 1 onza                                        | 8                   |
| Semillas de soya (edamame)                                | ½ taza                                        | 9                   |
| Leche de soya                                             | 1 taza                                        | 6                   |
| Tofu consistente                                          | ¼ de taza                                     | 9                   |
| Mantequilla de cacahuete crocante                         | 2 cucharadas                                  | 8                   |
| Bagel                                                     | 1 bagel pequeño (de 3.5 pulgadas de diámetro) | 7                   |
| Rollo, hamburguesa o hot dog                              | 1 unidad                                      | 4                   |
| Muffin inglés                                             | 1 muffin                                      | 4                   |
| Cereal, granola                                           | ½ taza                                        | 6                   |





# Guía de las proteínas en los alimentos

## Alimentos con bajo contenido en proteínas (menos de 4 gramos de proteínas por ración)

| Alimento                                 | Tamaño de la ración                 | Gramos de proteínas |
|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| <b>Lácteos</b>                           |                                     |                     |
| Queso parmesano                          | 2 cucharadas                        | 3                   |
| Queso crema                              | 1 cucharada                         | 1                   |
| Crema light o crema de leche (sin grasa) | 2 cucharadas                        | 1                   |
| Jocoque ( <i>sour cream</i> )            | ½ taza                              | 3                   |
| Yogur congelado de vainilla              | ½ taza                              | 3                   |
| <b>Verduras o semillas</b>               |                                     |                     |
| Ejotes verdes o amarillos cortados       | ½ taza                              | 1                   |
| Betabel enlatada                         | ½ taza, en rebanadas                | 1                   |
| Pan de pita                              | 1 unidad (6.5 pulgadas de longitud) | 5                   |
| Pan de harina blanca                     | 1 rebanada                          | 3                   |
| Brócoli cocinado                         | ½ taza, picado                      | 2                   |
| Coles de Bruselas                        | ½ taza                              | 1                   |
| Coliflor, mitades picadas                | ½ taza                              | 1                   |

| Alimento                       | Tamaño de la ración | Gramos de proteínas |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| Cereal, salvado con uvas pasas | 1 taza              | 4                   |
| Maíz (en grano)                | ½ taza              | 2                   |
| Crema de trigo                 | 1 taza              | 4                   |
| Verduras de hoja               | ½ taza              | 3                   |
| Muffin de arándanos            | 1 pequeño           | 3                   |
| Hongos enlatados               | ½ taza              | 1                   |
| Avena seca                     | ⅓ de taza           | 4                   |
| Panqueque (de 4 pulgadas)      | 1 unidad            | 2                   |
| Chícharos enlatados            | ½ taza              | 4                   |
| Papa asada con piel            | 1 mediana           | 4                   |
| Arroz integral                 | ½ taza              | 3                   |
| Arroz silvestre                | ½ taza              | 3                   |
| Espinacas cocidas              | ½ taza              | 3                   |
| Salsa de tomate                | ½ taza              | 2                   |
| Tortilla de harina             | 1 tortilla          | 4                   |