

**¿Cuánta proteína
hay en tu comida?**



Yaritzi Holistic

Descubre cuánta proteína estás comiendo

La mejor forma de saber si estás cumpliendo tu requerimiento ideal de proteína es simple: toma el día de hoy como ejemplo y, usando la siguiente tabla, suma lo que comiste y compáralo con tu requerimiento (encuentra la calculadora al final). No es la forma más exacta de medirlo, ya que tu alimentación varía día a día, pero te dará una muy buena idea de dónde estás parada.

Alimentos de origen animal (fuentes completas, contienen todos los aminoácidos)

Alimento	Proteína	¿Cuánto comes en un día típico?
Pollo (100g, cocido)	31g	
Pavo (100g, cocido)	29g	
Hígado de res u otra víscera (100g)	27g	
Cerdo (100g, cocido)	27g	
Res (100g, cocida)	26g	
Atún en lata (100g)	26g	
Salmón (100g)	25g	
Camarones (100g)	24g	
Queso mozzarella (una bola, 125g)	21g	
Proteína en polvo whey (1 porción, 20g de proteína)	20g	
Yogur skyr (125g)	15g	
Queso cottage (100g)	11g	
Tocino (30g)	11g	
Yogur griego entero (125g)	10g	
Leche de vaca (1 taza)	8g	
Un huevo	7g	
Porción de queso feta, cheddar o parmesano (30g)	7g	

Alimentos de origen vegetal

Alimento	Proteína	¿Cuánto comes en un día típico?
Proteína en polvo vegetal —chícharo, soya u otra— (1 porción, 20g)	20g	
Tempeh (100g, cocido)	20g	
Soya (100g, cocida)	18g	
Edamame (100g, cocido)	11g	
Frijoles negros (100g, cocidos)	9g	
Lentejas (100g, cocidas)	9g	
Garbanzos (100g, cocidos)	8.5g	
Tofu (100g, cocido)	8g	
Crema de cacahuete sin azúcar (2 cdas)	8g	
Cacahuates (30g)	7.5g	
Almendras, pistaches u otras nueces (30g)	7g	
Habas (100g, cocidas)	7g	
Chícharos (100g)	5g	
Quinoa (100g, cocida)	4g	
Verduras: zanahoria, col, calabacita, pepino, pimiento, jitomate, espinaca (100g, cocidas)	4g	
Semillas de calabaza (1 cda)	3g	
Semillas de cáñamo (1 cda)	3g	
Avena (100g, cocida)	2.5g	
Semillas de chía (1 cda)	2.5g	
Tahini (1 cda)	2.5g	
½ aguacate	2g	

Total de proteína que comes al día:

Versus tu cantidad óptima de proteína:

¿Quieres saber más?

Escanea el código o entra a mi página para conocer más sobre nutrición personalizada y cómo trabajar conmigo.



yaritzholistic.com