

Chequeo nutricional rápido de proteínas

Las proteínas se encuentran en muchos alimentos y son necesarias para mantenerse saludable. En el cuerpo, las proteínas:

- Desempeñan un papel esencial en el crecimiento y la reparación de las células, como las de los músculos, la piel o las uñas.
- Producen enzimas y hormonas que realizan las funciones corporales clave.

Las proteínas se encuentran en las arvejas (chícharos), frijoles y lentejas, frutos secos y semillas y sus mantequillas, productos de soya como el tofu y las bebidas de soya, carnes, pescado, aves, huevos, leche, quesos, y yogur. Los cereales, verduras y frutas también añaden pequeñas cantidades de proteínas a su dieta. Obtener proteínas de una amplia variedad de fuentes alimentarias le ayudará a cubrir sus necesidades de otros nutrientes como el hierro, el zinc, la vitamina B12, y el calcio.

Planifique sus comidas siguiendo la Guía alimentaria canadiense

<https://food-guide.canada.ca/>

- Incluya proteínas en todas las comidas
 - Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con alimentos ricos en proteínas
- Elija con más frecuencia alimentos con proteína vegetal

Este recurso le ayudará a comprobar si obtiene suficientes proteínas a través de su dieta.



Medidas que puede tomar

1. Descubra cuánta proteína necesita

La mayoría de los adultos de más de 19 años de edad necesitan alrededor de 0,8 gramos (g) de proteína por kilogramo (kg) de peso corporal. Puede usar las siguientes fórmulas para calcular qué cantidad de proteína necesita.

Paso 1: Peso en libras (lb) ÷ 2,2 = peso en kg
 Paso 2: Peso en kg x 0,8 = Cantidad diaria recomendada de proteínas (g)

Nota: 1 kg = 2,2 lb

Un adulto que pesa 80 kg (176 lb) necesita alrededor de 64 g de proteínas al día, mientras que un adulto que pesa 65 kg (143 lb) necesita aproximadamente 52 g de proteínas al día.

Los siguientes grupos tienen diferentes necesidades de las recomendadas arriba:

- | niños y jóvenes
- | mujeres embarazadas y en periodo de lactancia
- | algunos atletas
- | personas con determinados problemas de salud

Consulte a un nutricionista para que le ayude a determinar la cantidad de proteína adecuada para usted.

2. Descubra cuánta proteína consume

Para calcular la cantidad de proteína en su dieta, lleve un registro de alimentos durante uno o dos días. Anote lo que come y bebe y en qué cantidad. Después, sume la cantidad de proteína en su dieta utilizando los valores en los alimentos enumerados debajo. La cantidad de proteína en los alimentos también se puede encontrar en las etiquetas de los alimentos.

Alimento	Porción	Proteína (g) (aproximadamente)
Carne, pescado o aves, cocinados	75 g (2 ½ oz) / 125 ml (½ taza)	21
Semillas (pepitas) de calabaza	60 ml (¼ taza)	17
Yogur de estilo griego	175 ml (¾ taza)	14
Queso cottage	125 ml (½ taza)	13
Semillas de cáñamo	60 ml (¼ taza)	13

Sp: Quick Nutrition Check for Protein

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Tofu firme	150 g / 175 ml ($\frac{3}{4}$ taza)	12
Frijoles, arvejas (chícharos) o lentejas, cocinados	175 ml ($\frac{3}{4}$ taza)	12
Huevo, pollo	2 grandes	12
Queso	50 g (1 $\frac{1}{2}$ oz)	12
Leche de vaca	250 ml (1 taza)	9
Cacahuates	60 ml ($\frac{1}{4}$ taza)	9
Mantequilla de cacahuete (natural)	30 ml (2 cdas)	8
Almendras	60 ml ($\frac{1}{4}$ taza)	8
Crema/mantequilla de almendras (sola)	30 ml (2 cdas)	7
Yogur	175 ml ($\frac{3}{4}$ taza)	7
Bebida fortificada de soya	250 ml (1 taza)	7
Semillas de girasol	60 ml ($\frac{1}{4}$ taza)	7
Mantequilla de semillas de girasol (sola)	30 ml (2 cdas)	6
Nueces	60 ml ($\frac{1}{4}$ taza)	5
Anacardos	60 ml ($\frac{1}{4}$ taza)	5
Mantequilla de anacardos (sola)	30 ml (2 cdas)	4
Pan	1 rebanada (35 g)	4
Pasta, cocida	125 ml ($\frac{1}{2}$ taza)	4
Quinoa, cocida	125 ml ($\frac{1}{2}$ taza)	4
Cereales, calientes	175 ml ($\frac{3}{4}$ taza)	de 2 a 4

Sp: Quick Nutrition Check for Protein

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Cereales, fríos	30 g	3
Arroz, cocido	125 ml (½ taza)	3
Bebidas vegetales fortificadas (almendras, anacardos, arroz)	250 ml (1 taza)	1
Verduras	125 ml (½ taza) o 250 ml (1 taza) lechuga	1
Frutas	1 pieza de fruta o 125 ml (½ taza)	1

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense, 2015.

Consideraciones especiales

La mayoría de las personas no necesitan proteína en polvo. Si le resulta difícil obtener suficientes proteínas de los alimentos, la proteína en polvo puede ser de ayuda.

Con frecuencia, la proteína en polvo se hace a base de leche (por ejemplo el suero o la caseína) o a base de plantas (como soya o arveja). En general, elija una proteína en polvo sencilla sin ingredientes adicionales como edulcorantes, vitaminas, minerales o productos herbales.

La proteína en polvo a menudo proporciona de 10 a 30 gramos de proteína por porción. La medida de proteína puede variar entre los productos. Revise la tabla de información nutricional en la etiqueta para ver cuánta proteína contiene el producto.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

Sp: Quick Nutrition Check for Protein

© 2016 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.