

Las proteínas

¿Por qué las necesitamos?

Las proteínas son parte de la piel, los músculos, los huesos, y los órganos. Necesitamos un suministro constante de proteínas para que el cuerpo funcione bien y repare las células desgastadas del cuerpo. Las proteínas son importantes también para protegernos contra bacterias y virus. Pueden suministrar energía si no obtenemos una cantidad suficiente de los carbohidratos y las grasas que comemos.

Fuentes buenas de proteínas:



carne
aves de corral
pescado



leche
queso
yogur



productos de soja
huevos



frijoles, arvejas, lentejas
semillas
nueces



¿Cuántas necesitamos?

Los adultos hombres y mujeres en general necesitan de 2 a 3 raciones de carne o un equivalente por día. Toda proteína extra se almacenará en el cuerpo en forma de grasa.

¿Qué es una ración?

De 2 a 3 onzas de carne, aves de corral, o pescado
1 huevo
½ taza de frijoles, lentejas, o arvejas cocidas
1 onza de nueces o semillas
2 cucharadas de manteca de maní
8 onzas de leche o yogur descremado
1 ½ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado

