

Proteína

¿Por qué la necesitamos?

Las proteínas son un componente básico del cuerpo. Necesitamos proteína para mantener nuestros cuerpos en un buen estado funcional, para reparar las células del cuerpo a medida que se desgastan, y para protegernos de bacterias y virus. Este nutriente esencial también puede hacer que usted se sienta lleno, de manera que debe incluir proteína en cada comida.



¿Qué cantidad de proteína necesitamos?

Los hombres y mujeres adultas usualmente requieren **2-3 porciones de proteína, o 5-6 equivalentes en onzas, por día**. Cualquier cantidad extra de proteína se almacenará en el cuerpo como grasa.



Recomendaciones proteicas:

Prefiera las proteínas magras.

- Escoja carnes magras y aves. Los cortes magros de carne incluyen filetes redondos (lomo, solomillo, y cadera) y los cortes para asar (peceto, cadera, y rabadilla, punta de cadera, brazo, corazón de paleta).
- Cuando se selecciona la carne de res, escoja cortes etiquetados como “Fino” o “Selecto,” en lugar de “Primera.” Un corte de “Primera” usualmente contiene más grasa. Elija cortes con menos cantidad de grasa visible (veteado). Aún así, remueva cualquier grasa



visible antes de preparar la carne. Escoja carne molida extra-magra. La etiqueta debe decir al menos 90% magra; de 93% a 95% es aún mejor.

Varíe su selección de proteínas al incluir mariscos más a menudo.

- Seleccione un mínimo de **8 onzas de mariscos cada semana**. Los mariscos son ricos en ácidos grasos Omega-3 saludables para el corazón e incluyen peces, como el salmón, el atún, el arenque, la trucha y la tilapia, y mariscos, como camarones, cangrejo y ostras.

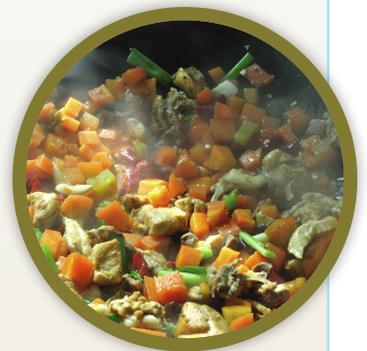
Escoja habichuelas secas o guisantes como plato principal o como parte de una comida.

- Considere incluir dos o más comidas sin carnes en su menú semanal. Algunas opciones son chili sin carne con habichuelas rojas o pintas; guisantes, lentejas, minestrone, o sopa de habichuelas blancas; enchiladas de habichuelas negras; arroz y habichuelas; hamburguesas vegetarianas o hamburguesas de jardín; y ensaladas del chef con garbanzos o habichuelas rojas.

Escoja las nueces como merienda, en ensaladas, o en platos principales.

- Utilice las nueces para reemplazar la carne o las aves, no además de la carne o las aves (i.e., los piñones en salsa de pesto, las almendras fileteadas sobre vegetales al vapor, el maní tostado o las nueces de la India en salteado de verduras). Adicione nueces o pecanas a las ensaladas en lugar de queso o carne.

La tabla en la siguiente página enumera las cantidades específicas que cuentan como equivalentes de 1 onza y las porciones comunes.



	Cantidad de proteína que equivale a 1 onza	Porciones comunes de proteínas y equivalente en onzas
Carnes	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza (oz) de carne de res magra cocida • 1 oz de carne de cerdo o jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bistec pequeño (peceto, filete)= 3 ½ a 4 equivalentes de oz • 1 pequeña hamburguesa magra= 2 a 3 equivalentes de oz
Aves	<ul style="list-style-type: none"> • 1 oz de pollo o pavo cocinado sin piel • 1 rebanada de sándwich de pavo (4 ½ x 2 ½ x 1/8") 	<ul style="list-style-type: none"> • Media pechuga de pollo pequeña = 3- equivalentes de oz • ½ gallineta= 4 –equivalentes de oz
Mariscos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 oz de pescado cocido o mariscos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata de atún, escurrido= 3- a 4- equivalentes de oz • 1 filete de salmón= 4 a 6 - equivalentes de oz • 1 pequeña trucha= 3- equivalentes de oz
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 claras de huevos = 2- equivalentes de oz • 3 yemas de huevos= 1- equivalentes de oz
Nueces	<ul style="list-style-type: none"> • ½ oz de nueces (12 almendras, 24 pistachos, 7 mitades de nueces) • ½ oz de semillas (semillas de calabaza, de girasol o de calabacín, sin cáscara, tostadas) • 1 cucharada de mantequilla de maní o mantequilla de almendra 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 oz de nueces o semillas= 2- equivalentes de oz • 2 cucharadas de mantequilla de maní= 2- equivalentes de oz
Habichuelas Y Guisantes	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza de habichuelas cocidas (como habichuelas negras, rojas, pintas, o blancas) • ¼ de taza de habichuelas cocidas (como garbanzos, arvejas, lentejas, o guisantes partidos) • ¼ de taza de habichuela cocidas, frijoles refritos • ¼ de taza (aproximadamente 2 oz) de tofu • 1 oz tempeh, cocido • ¼ de taza de frijoles de soya tostados • 1 empanadita de falafel (2 ¼ ", 4 onzas) • 2 cucharadas de hummus 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de sopa de guisantes = 2 equivalentes de oz • 1 taza de sopa de lentejas = 2 equivalentes de oz • 1 taza de sopa de habichuelas = 2 equivalentes de oz • 1 hamburguesa de soya o habichuela = 2 equivalentes de oz

Nota: La leche, el queso, y yogur también son buenas fuentes de proteína. Consulte el folleto "Lácteos" de MOVE!® para más información.