



Contenido protéico de diversos alimentos

Instrucciones para el paciente

Cada opción contiene aproximadamente 8 gramos de proteínas:

1 taza de leche (con diversos porcentajes de contenido graso)

*1 taza de suero de leche (buttermilk)

1 taza de kéfir

1/3 taza de leche en polvo descremada

3/4 taza de yogurt

1 taza de helado o yogurt congelado

Cada opción contiene aproximadamente 7 gramos de proteínas:

1 onza de carne de res, cerdo, ave o pescado cocido

1 onza de langosta, camarón, cangrejo, ostión u otro marisco

*1/4 taza de atún enlatado

1 onza de queso

1/4 taza de queso cottage o ricota

1 huevo

2 claras de huevo

1/2 taza de frijoles o lentejas secas cocidas

*2 cucharadas de crema de cacahuete

1/2 taza de tofu

1 taza de leche de soya

Cada opción contiene aproximadamente 3 gramos de proteínas:

1 rebanada (1 onza) de pan

3/4 taza de cereal seco

1/2 taza de cereal cocido

1/2 taza de arroz o pasta cocida

1 tortilla de harina o maíz

1/2 bagel (1 onza)

1/2 muffin inglés (1 onza)

Cada opción contiene aproximadamente 2 gramos de proteínas:

1/2 taza de verduras cocidas

1 taza de verduras crudas

* Las opciones marcadas con asterisco (*) tienen a menudo un alto contenido en sodio. Si usted sigue una dieta restringida en sodio, debe disminuir el consumo de dichas opciones o elegir versiones que tengan un bajo contenido en sodio. Si sigue una dieta para reducir el nivel de colesterol, debe elegir, cuando sea posible, equivalentes alimenticios de cualquiera de estas opciones que sean bajos en grasas.

Este documento es para el uso del personal del Hospital y Clínicas de Stanford. No existen representaciones ni garantías para uso externo. No se permite su reproducción o publicación sin autorización. Para cualquier pregunta, comuníquese con el Hospital y Clínicas de Stanford. Nutrición Clínica 9/03; 2005..

© 2014 Truven Health Analytics Inc. This patient education document was created using the MICROMEDEX(R) System and may contain MICROMEDEX proprietary information. All illustrations and images included in CareNotes® are the copyrighted property of A.D.A.M., Inc. or Truven Health Analytics.