

¿Cuánta proteína debo consumir?

- Entre el 10 al 30% de las calorías deben ser de proteínas.
- La recomendación (RDA)* para un adulto sedentario es 0.8 g de proteína por kg de peso corporal.
- Las personas que hacen ejercicio deben consumir aproximadamente 1.1 - 1.5 g de proteína por kg de peso corporal.

*RDA es la cantidad mínima de un nutriente que necesitas para satisfacer tus necesidades básicas. En otras palabras, es la cantidad mínima para evitar enfermarte.

Preparado por: Gabriela Alicea y Valeria Quiles, estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética, UPR-RP



Según la Guía dietaria:

- La mayoría de los estadounidenses no consumen suficiente pescado, nueces, semillas y productos de soya, pero consumen carnes, aves y huevos en exceso.
- Las proteínas que se consumen contienen muchas grasas saturadas y sodio* y se combinan con ingredientes poco saludables.
- Es necesario aumentar la ingesta de pescado, legumbres y otros alimentos ricos en proteínas para una dieta más saludable.

*El sodio y la grasa son nutrientes comúnmente consumidos en exceso

Preparado por: Gabriela Alicea y Valeria Quiles, estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética, UPR-RP



¡Diversifica tu selección de proteína!

- Incluye diversas fuentes de proteínas en tus platos como:
 - Legumbres (habichuelas, lentejas, garbanzos)
 - Tofu
 - Tempeh
 - Quinoa
 - Seitán
 - Soya

Reemplazar el consumo de carnes procesadas o altas en grasa por legumbres (habichuelas, garbanzos, lentejas) podría disminuir los niveles de sodio y grasa (comúnmente consumidos en exceso) y aumentar la ingesta de fibra diaria.

Preparado por: Gabriela Alicea y Valeria Quiles, estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética, UPR-RP

