

Chequeo rápido nutricional de proteínas: ejemplos de menús

Las proteínas se encuentran en muchos alimentos y son necesarias para mantenerse saludable. La cantidad de proteínas que necesita depende de su peso corporal. 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 ejemplos de planes de menús muestran cómo se pueden cubrir las necesidades proteínicas de manera sencilla a través de la alimentación, tanto para una dieta mixta (alimentos de origen vegetal y animal) como vegana (alimentos de origen vegetal solo).

Ejemplo de menú 1*

Dieta mixta (alimentos de origen vegetal y animal)

<i>Tentempié de la tarde / noche</i>		
Avena cocinada	175 ml ($\frac{3}{4}$ taza)	5
Leche baja en grasa	250 ml (1 taza)	9
Fresas	250 ml (1 taza)	1
Almendras	60 ml ($\frac{1}{4}$ taza)	7
Sopa de verduras	250 ml (1 taza)	3
Sándwiches:		
• Pan integral de trigo	2 rebanadas (70 g)	8
• Carne magra o carne de ave	37,5 g (1 $\frac{1}{4}$ oz)	12
• Lechuga, pepino o tomate	1 rodaja de cada uno	<1
• Mayonesa	10 ml (2 cdtas)	0
Naranja	1 mediana	1

Sp: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

<i>Tentempié de la tarde / noche</i>		
Salmón u otro tipo de pescado, asado con rodajas de limón	75g o 125 ml (2½ oz o ½ taza)	19
Arroz integral	250 ml (1 taza)	5
Espárragos, asados	6 tallos medianos	2
Ensalada mixta	250 ml (1 taza)	2
Aderezo para ensaladas	15 ml (1 cda)	0
Ensalada de fruta	125 ml (½ taza)	<1
Leche baja en grasa	250 ml (1 taza)	9
Panquecito (muffin) integral de arándano, casero	1 pequeño, 3,8cm por 6,3cm, 45g	3
Total		88

Ejemplo de menú 2*

Dieta vegana (alimentos de origen vegetal solo)

<i>Tentempié de la tarde / noche</i>		
Bebida fortificada de soya	250 ml (1 taza)	7
Arándanos azules	250 ml (1 taza)	1
Tostada de pan integral	2 rebanadas (70 g)	8
Crema/mantequilla de almendras	30 ml (2 cdas)	7
Sopa de verduras	250 ml (1 taza)	3
Burrito de frijoles:		
• Tortilla de trigo integral	1 grande (70 g)	6
• Frijoles refritos	175 ml (¾ taza)	8

Sp: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

<i>Tentempié de la tarde / noche</i>		
• Lechuga, pepino, tomate picados con salsa	125 ml (½ taza)	1
Pera	1 mediana	1
Plato de cuchara horneado / Guiso:		
• Tofu	150 g / 175 ml (¾ taza)	12
• Arroz integral	250 ml (1 taza)	5
• Tomates, cebollas y pimientos cocinados	250 ml (1 taza)	2
Ensalada mixta	250 ml (1 taza)	2
Aderezo para ensaladas	15 ml (1 cda)	0
Ensalada de fruta	125 ml (½ taza)	<1
Batido de chocolate y plátano		
• Bebida fortificada de soya	250 ml (1 taza)	7
• Plátano, congelado	125 ml (½ taza)	1
• Nueces	60 ml (¼ taza)	5
• Cacao	15 ml (1 cda)	1
Total		78

* La cantidad de comida que necesita tomar para mantener un peso saludable depende de su edad, sexo, peso actual, nivel de actividad y si quiere bajar de peso. Por tanto, puede ser diferente del nivel de energía ofrecido en este ejemplo de menú.



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.

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:

- 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.

Sp: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.