



LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DIARIO DE PROTEÍNAS

1. LAS PROTEÍNAS SON UNA PARTE ESENCIAL EN LA ESTRUCTURA Y FUNCIÓN DE NUESTROS CUERPOS.

Una adecuada ingesta de proteínas es fundamental para mantener una buena salud, para realizar actividad física, para la defensa contra enfermedades y muchas otras funciones que nos permiten tener una buena calidad de vida.

2. CANTIDAD DE PROTEÍNA RECOMENDADA

En general, es recomendable consumir al menos 1 a 1,2 gramos de proteínas por kilo de peso ideal todos los días. Por ejemplo, una persona de 70 kilos debe consumir aproximadamente 84 gramos de proteínas todos los días y una persona de 60 kilos aproximadamente 72 gramos de proteínas todos los días. La cantidad de proteínas a consumir puede variar en algunas situaciones y enfermedades específicas. Por ejemplo una persona mayor hospitalizada o enferma puede requerir hasta 1.5 gramos de proteínas por kilo al día.

Es muy importante seguir las recomendaciones del equipo de salud respecto a la ingesta de proteínas, por sobre todo evitar una menor ingesta proteica que la recomendada.



3. RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Fraccionar la ingesta de proteínas en cada una de las comidas principales. Es decir, entre 20 y 30 gramos de proteínas en el desayuno, almuerzo y cena.

4. ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

- Carnes: vacuno, pollo, pavo, etc.
- Pescados: Atún, Salmón, Jurel, etc.
- Lácteos: leche, yogurt, quesos, etc.
- Frutos secos: maní, nueces, etc.
- Semillas: chía, zapallo, girasol, etc.
- Legumbres: porotos, lentejas, etc.
- Vegetales: brócoli, espinaca, kale, etc.
- Otros: huevos de gallina y otras aves.

Además, existen diversos suplementos nutricionales que aportan proteínas. Estos suplementos son usados ocasionalmente cuando las personas no alcanzan a comer todas las proteínas que se recomiendan en su dieta habitual. Es importante una evaluación por un geriatra o nutricionista para saber si es necesario un suplemento proteico y cuál es el



suplemento más adecuado para cada persona.

A continuación hay una lista de alimentos ricos en proteínas y la cantidad aproximada de proteínas presente en cada 100 gramos de cada uno de ellos.

5. LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS Y CANTIDAD APROXIMADA EN CADA 100 GRAMOS

Se debe leer de la siguiente forma: *"100 gramos de pollo contienen 30 gramos de proteína aproximadamente"*

100 gramos de cada alimento	Gramos de proteínas
Pollo (100 g.)	30
Vacuno (100 g.)	30
Maní (100 g.)	25
Pepas de Zapallo (100 g.)	24,5
Atún (100 g.)	21,5
Chía (100 g.)	21,2
Salmón (100 g.)	20,7
Semillas de Girasol (100 g.)	20,1
Cerdo (100 g.)	20
Camarones (100 g.)	20
Garbanzo (100 g.)	20
Almendras (100 g.)	20
Sésamo (100 g.)	20
Jurel (100 g.)	19,8
Semillas de Lino (100 g.)	18,3
Semillas de Amapolas (100 g.)	18
Semillas de Sésamo (100 g.)	17,7

Reineta (100 g.)	17,21
Nueces (100 g.)	15
Yogurt de Proteínas (uno)	14
8 huevos de Codorniz (100 g.)	13,1
2 huevos de gallina (100 g.)	12,5
Quinoa (100 g.)	12
Lentejas (100 g.)	10
Porotos (100 g.)	10
Tofu (100 g.)	8,5
Arvejas (100 g.)	5
Yogurt Natural (uno)	4,5
Kale (100 g.)	4,5
Leche (200cc)	4
Brócoli (100 g.)	3
Espinaca (100 g.)	3
Acelga (100 g.)	2,5

Los valores son referenciales y pueden cambiar de acuerdo a los productos disponibles en el mercado. Por otra parte, NO todos los alimentos anteriores son recomendables para consumir los 100 gramos en una sola porción.

Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.