



# Evalúa tu Ingesta de Proteína Diaria



**Tabla 3: Proteína en Alimentos Comunes**

	Proteína (gramos)
<b>Leche y yogurt (1 taza)</b> Elige opciones bajas en grasa o sin grasa.	8-10 (1-1.5 g proteína de suero (whey))
<b>Queso (1 oz)</b> Escoge quesos bajos en grasa o sin grasa.	6-8
<b>Carne Magra o sin grasa (3 oz)</b> Elige cortes con redondo o lomo en el nombre, como como sirloin, punta redonda, lomo y redondo superior.	22-27
<b>Carne de Cerdo Magra o sin grasa (3 oz)</b> Elige cortes con lomo en el nombre, como lomo, lomo superior y tocino canadiense.	24-26
<b>Aves Magras o sin grasa(3 oz)</b> Elige pechuga de pollo y quítale la piel antes de comer.	25-26
<b>Mariscos (3 oz)</b> La mayoría de los tipos de pescados y mariscos son naturalmente magros o sin grasa.	18-22
<b>Huevos (1 grande)</b>	6
<b>Legumbres, como frijoles y frijoles pintos (1/2 taza).</b>	7-8
<b>Nueces (1 oz)</b>	6-8
<b>Crema de Maní o Cacahuete (2 cucharadas)</b>	8
<b>Tofu (3 oz)</b>	6

El contenido es cortesía de National Dairy Council.



[arizonamilk.org](http://arizonamilk.org)

[nevadamilk.com](http://nevadamilk.com)