

Cantidad deseada de proteína según el “peso de referencia”

Sigue estos tres pasos para saber cuánta proteína necesitas para la restricción terapeútica de carbohidratos:

- 1.** Encuentra tu “peso de referencia” usando la primera tabla, **Peso de referencia para adultos**. Esto calcula tu masa magra y no se incluye la grasa corporal. Ya que la proteína se usa para formar músculo y mantenerlo, usa esta cifra en vez del peso que muestra la báscula para calcular tus necesidades proteínicas. Importante: el peso corporal de referencia **no** es tu “peso objetivo”.
- 2.** Encuentra tu “peso de referencia” en la segunda tabla, **¿Cuánta proteína debo comer?** Ahí aparece cuánta proteína (en gramos/onzas) debes comer en cada comida si comes tres veces al día. También aparecen los gramos de proteína que te proporcionará la comida y cuántos gramos de proteína debes comer a lo largo del día.
- 3.** Usa la tercera tabla, **Dónde encontrar la proteína**, para conocer los alimentos –y el tamaño de las porciones– que te ayudarán a satisfacer las necesidades de proteína.



Peso de referencia para adultos

Mujeres

Altura	Peso de referencia
150 cm (4'11")	50-56 kg (111-123 lb)
152 cm (5'0")	51-57 kg (113-126 lb)
155 cm (5'1")	52-59 kg (115-129 lb)
157 cm (5'2")	54-60 kg (118-132 lb)
160 cm (5'3")	55-61 kg (121-135 lb)
163 cm (5'4")	56-63 kg (124-138 lb)
165 cm (5'5")	58-64 kg (127-141 lb)
168 cm (5'6")	59-65 kg (130-144 lb)
170 cm (5'7")	60-67 kg (133-147 lb)
173 cm (5'8")	62-68 kg (136-150 lb)
175 cm (5'9")	63-70 kg (139-153 lb)
178 cm (5'10")	65-71 kg (142-156 lb)
180 cm (5'11")	66-72 kg (145-159 lb)
183 cm (6'0")	67-74 kg (148-162 lb)

Hombres

Altura	Peso de referencia
157 cm (5'2")	60-64 kg (131-140 lb)
160 cm (5'3")	60-65 kg (133-143 lb)
163 cm (5'4")	61-66 kg (135-145 lb)
165 cm (5'5")	62-67 kg (137-148 lb)
168 cm (5'6")	63-69 kg (139-151 lb)
170 cm (5'7")	65-70 kg (142-154 lb)
173 cm (5'8")	66-71 kg (145-157 lb)
175 cm (5'9")	67-73 kg (148-160 lb)
178 cm (5'10")	69-74 kg (151-163 lb)
180 cm (5'11")	70-75 kg (154-166 lb)
183 cm (6'0")	71-77 kg (157-170 lb)
185 cm (6'1")	73-79 kg (160-174 lb)
188 cm (6'2")	75-81 kg (164-178 lb)
191 cm (6'3")	76-83 kg (167-182 lb)
193 cm (6'4")	78-83 kg (171-187 lb)

*Los pesos de referencia están basados en valores de una estructura corporal media provenientes de los gráficos de “Peso corporal ideal” de Metropolitan Life Insurance de 1959. Fuente original: Virta Health Corp, www.virtahealth.com



¿Cuánta proteína debo comer?

Nota: Esta tabla da por hecho que se comen tres comidas al día. Ajusta las cantidades según el número de comidas que comes en un día normal.

Peso corporal de referencia	Esta cantidad de “comida proteínica” por comida	Proporciona esta proteína	Aportándote estos gramos de proteína al día si comes tres veces
57 kg 125 lb	100-140 gramos/3,5 -5 oz	23-32 gramos	69-96 gramos
59 kg 130 lb	100-140 gramos/3.5 -5 oz	23-33 gramos	69-96 gramos
61 kg 135 lb	120-150 gramos/4 -5,5 oz	24-34 gramos	72-102 gramos
64 kg 140 lb	120-170 gramos/4-6 oz	25-36 gramos	75-108 gramos
66 kg 145 lb	120-170 gramos/4 -6 oz	26-37 gramos	78-111 gramos
68 kg 150 lb	130-185 gramos/4,5-6,5 oz	27-38 gramos	81-114 gramos
70 kg 155 lb	130-185 gramos/4,5 -6,5 oz	28-40 gramos	84-120 gramos
73 kg 160 lb	140-185 gramos/5-6,5 oz	29-41 gramos	87-123 gramos
75 kg 165 lb	140-200 gramos/5-7 oz	30-43 gramos	90-129 gramos
77 kg 170 lb	140-220 gramos/5-7,5 oz	31-44 gramos	93-132 gramos
80 kg 175 lb	140-220 gramos/5-7,5 oz	32-45 gramos	96-135 gramos
82 kg 180 lb	140-240 gramos/5-8 oz	33-46 gramos	99-138 gramos

Dónde encontrar proteína

Nota: El tamaño de la porción es de 100 gramos tras cocinarse (3,5 onzas, parecido al tamaño de una baraja de cartas)

 100 gramos (3,5 oz) de carne cocinada	Proporciona esta cantidad de proteína
Pechuga de pollo	28 gramos
Bistec de res magros (solomillo, etc)	26 gramos
Carne de cerdo magra (solomillo, pata de cerdo)	26 gramos
Pescado magro (la mayoría, no grasos)	22-26 gramos
Chuletas de cordero (3 medianas)	22 gramos
Muslo de pollo de tamaño mediano	22 gramos
Mariscos (camarones, langosta, cangrejo)	20-26 gramos
Pescado azul (salmón, sardinas, arenque, caballa)	20-25 gramos
Bistecs grasos (chuletón, entrecot, bifé de chorizo)	20 gramos
Tocino/bacon (5 lonchas/60 gramos/2 onzas)	20 gramos
Pierna de pollo, mediana	20 gramos
Carne de cerdo grasa (chuletas, costillas, etc.)	19 gramos
Salchichas	16-20 gramos

Todas las fuentes de proteína no provenientes de la carne se pueden usar en dietas bajas en carbos lacto-ovo vegetarianas

Las apropiadas para dietas veganas son las siguientes: proteína en polvo de arvejas/guisantes y soya, soya negra, tempeh, natto, edamame y tofu

 Comida proteínica que no es carne	Esta cantidad	Proporciona esta cantidad de proteína
Quesos frescos (ricotta, requesón)	1 taza (240 gramos/8 oz)	23-28 gramos
Yogur griego natural	1 taza (240 gramos/8 oz)	20-25 gramos
Proteína de suero de leche (sin azúcar)	30 gramos (1 oz)	20-25 gramos
Proteína en polvo de arvejas o soya (sin azúcar)	30 gramos (1 oz)	20-25 gramos
Huevos grandes	3 huevos enteros	20 gramos
Soya negra en lata	1 taza (260 gramos)	20 gramos
Quesos duros	85 gramos (3 oz) o un cuadrado de 7 cm (3)	18-21 gramos
Tempeh	$\frac{2}{3}$ de taza (100 g/3,5 oz)	18-20 gramos
Natto (soya fermentada)	$\frac{2}{3}$ de taza (100 g/3,5 oz)	18-20 gramos
Edamame (soya verde hervida o al vapor)	1 taza (150 gramos/5 oz)	17 gramos
Tofu (extra firme)	$\frac{1}{2}$ taza (120 gramos/4 oz)	15 gramos