



**Steve Troxler**  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

**Daniel L. Ragan**  
Director

## **Fuentes de Proteínas en las que Usualmente No Pensamos**

Las proteínas son indispensables para el crecimiento del cuerpo y para mantener la vida de todo tipo de ser viviente. Cada célula de nuestro cuerpo necesita de ellas para cumplir sus funciones. La cantidad de proteína que necesitamos varía sin embargo dependiendo de varios factores, tales como: peso, edad, actividad física, condición de salud, ambiente, etc.

Lo ideal, en general, es que la cantidad de proteínas que consumimos se encuentre en equilibrio con la cantidad de proteínas que perdemos. Las proteínas se pierden en la orina, heces fecales, sangre, sudor, piel, uñas, pelo, etc. Cuando la cantidad de proteína que consumimos es menor que la que gastamos se dice que nuestro balance es negativo y viceversa. Lo ideal es tener un balance neutro.

Los niños y las mujeres embarazadas o lactantes, sin embargo, requieren más proteínas que otros adultos en condiciones normales, por lo tanto necesitan tener un balance de proteínas positivo. Ellos están desarrollando músculos, huesos, sangre, etc. y puesto que cada célula requiere de proteínas la necesidad de consumo de estos grupos es mayor. Las personas que se están recuperando de alguna enfermedad seria también necesitan de un consumo mayor al normal de proteínas.

El consumo diario de proteínas recomendado para una persona adulta en Estados Unidos es de 0.8 gramos por kilogramo de peso. Esta cantidad es en realidad fácil de lograr si comemos una variedad de alimentos cada día. Las proteínas las obtenemos no solamente de las carnes, sino también al comer granos, lácteos, nueces, semillas y vegetales. Por lo tanto, para calcular nuestro consumo diario de proteínas necesitamos tomar también en cuenta la cantidad que consumimos durante el día de estos otros tipos de alimentos. Por ejemplo, de acuerdo con los datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 1 taza de fréjol de soya (maduro cocinado, hervido, sin sal) contiene 28.62 gramos de proteína. 1 taza de snacks compuesto de diferentes tipos de nueces mezclados contiene 8.82 gramos de proteína. 1 onza de semillas (zapallo, calabaza, tostadas sin sal) contiene 8.46 gramos de proteína.

Los vegetales por lo general no se piensan como fuente de proteínas, sin embargo, una taza de tomate (enlatado, pasta, sin sal) contiene 11.32 gramos de proteína. 1 taza de espinacas (enlatada, deshidratada, natural) contiene 6.01 gramos de proteína. 1 taza de brócoli (congelado, trozado, cocido) contiene 5.70 gramos de proteína. Y, una taza de vegetales mixtos (congelados, cocidos sin sal) contiene 5.21 gramos de proteína.

Incluir vegetales en nuestra dieta diaria es saludable por muchas razones, incluyendo, las proteínas. Lamentablemente los vegetales cuestan más dinero que la comida chatarra. Una forma de solucionar el problema e incluir más vegetales en nuestra dieta diaria es sembrarlos en casa. Otra solución podría ser comprar en los mercados locales vegetales de estación. Pero siempre recuerde de lavarlos antes de consumirlos, para que pueda obtener los beneficios de los vegetales y disfrutar de sus sabores sin enfermarse por causa de alguna bacteria alimenticia.

Las razones principales de las enfermedades alimenticias son: el mal manejo de los vegetales (falta de higiene) y, el uso incorrecto de las temperaturas.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**