

Alimentos más comunes ricos en proteínas



La siguiente tabla te permitirá identificar rápidamente la cantidad de proteínas en gramos por cada 100 gramos de alimentos ricos en proteínas.

Recuerda que durante el ciclo Keto, debes moderar tu consumo de proteínas, mientras que en el ciclo balance, puedes aumentarla.

100 gramos de alimento cocinado	Contenido de proteínas en gramos
Pechuga de pollo	31,00
Muslo de pollo	25,10
Pierna de pollo	26,00
Vacuno	27,00
Cordero	27,00
Cerdo	26,60
Pescado	24,30
Mariscos	23,80
Almendras	22,10
Nueces	15,20
Avellanas	15,00
Zapallo	33,00
Sésamo	33,00
Maravilla	19,30

Fuente: <https://nutritiondata.self.com>

Consumo de proteínas en gramos por día

- 1. Ciclo Keto:** 0,8 a 1,2 gramos por kilo de peso por día.
- 2. Ciclo Balance:** 1,0 a 1,5 gramos por kilo de peso por día.

Cómo estimar cuánta proteína consumir

Para explicar cómo determinar tu requerimiento diario de proteínas, utilizaremos un ejemplo en Ciclo Keto:

1. Calcula tu requerimiento diario de proteínas en gramos en función de tu peso, de la siguiente manera. Utilizaremos el ejemplo de una persona de 60 kilos.

- Límite inferior: $0,8 \times \text{kilo de peso} = 0,8 \times 60 = 48$ gramos de proteínas.
- Límite superior: $1,2 \times \text{kilo de peso} = 1,2 \times 60 = 72$ gramos de proteínas.

2. Elige el alimento que comerás de la tabla. Por ejemplo, pechuga de pollo.

3. Calcula la cantidad de alimento diario, en el ejemplo pechuga de pollo, para alcanzar tu requerimiento de proteínas:

- Límite inferior: $(48/31) \times 100 = 155$ gramos de pechuga de pollo.
- Límite superior: $(72/31) \times 100 = 232$ gramos de pechuga de pollo.

4. En el ejemplo, la ingesta diaria de pechuga de pollo necesaria para alcanzar los requerimientos de proteínas en una persona de 60 kg, varía entre 155 a 232 gramos.

Recuerda que el objetivo es siempre poner atención a lo que el alimento nos produce a nivel físico, anímico y cognitivo. Y no medir lo que comemos.