

Virginia Duarte

Nutricionista

Aprende a contar proteínas

En mi experiencia profesional, muchas personas no alcanzan a cubrir su requerimiento diario de proteínas, aun cuando creen estar comiendo "bien".

La cantidad de proteínas que cada persona necesita no es igual para todos: debe definirse junto a tu nutricionista, teniendo en cuenta tus objetivos, tu estado de salud, tu nivel de actividad física y la etapa de la vida en la que te encuentras.

Como referencia general, un valor promedio suele rondar los 1,5 g de proteínas por kilo de peso corporal por día.

Por ejemplo, una persona de 60 kg podría necesitar alrededor de 90 g de proteínas diarias.

Una forma práctica de distribuirlas es repartir ese total en las comidas del día. En este ejemplo, serían aproximadamente 22,5 g de proteínas en cada una de las 4 comidas.

Creé esta guía para que puedas analizar tu alimentación actual, identificar si estás cubriendo tus necesidades y encontrar ideas para mejorar la calidad nutricional de tus comidas de manera simple y consciente.

cantidad de alimento y gramos de proteínas que aportan



1 vaso de leche entera o descremada (200 ml)
6 gr de proteínas



1 vaso de leche La Serenisima Protein (200 ml)
10 gr de proteínas



1 pote de yogur Ser PRO + firme o bebible
15 g de proteínas



1 pote pequeño de yogur griego (aprox 140 gr)
entre 13 y 15 gr de proteínas (varía por marca)



1 scoop de proteínas
25 gr de proteínas



1 barrita proteica
15 gr de proteínas (varía de acuerdo a la marca)



1 huevo entero: 6 gr de proteínas
la clara de 1 huevo: 4 gr de proteínas
la yema de 1 huevo: 2 gr de proteínas



50 gr de queso port salut

11 gr de proteínas



100 gr de carne cocida y sin grasa

20 gr de proteínas



100 gr de tofu

17 gr de proteínas



1 cucharada sopera de levadura nutricional en polvo

9 gr de proteínas

(puedes agregarlo en ensaladas, sopas y pastas o en preparaciones amasadas, por ejemplo la tapa de tarta)



1 cucharada sopera de levadura nutricional en copos

5 gr de proteínas

(puedes agregarlo en ensaladas, sopas y pastas)



1/2 de lata de lentejas (150 gr listas para consumir)

6 gr de proteínas

[recuerda lavar las legumbres que vienen en lata o bricks hasta que ya no liberen espumita]



½ lata de garbanzos (150 gr listos para consumir)

8 gr de proteínas

[recuerda lavar las legumbres que vienen en lata o bricks hasta que ya no liberen espumita]



½ lata de porotos alubia (150 gr listos para consumir)

6 gr de proteínas

[recuerda lavar las legumbres que vienen en lata o bricks hasta que ya no liberen espumita]



1 plato playo de quinoa cocida (150 gr en cocido)

8 gr de proteínas



2 cucharadas soperas de hojuelas de avena en seco

4 gr de proteínas



½ plato de arroz integral cocido (150 gr) o fideos.

6 gr de proteínas



1 plato playo de fideos (300 gr en cocido)

13 gr de proteínas.



1 puñado grande de almendras (30 gr). Son 10 unidades aproximadamente.

6 gr de proteínas



1 puñado de nueces (30 g) o castañas. Aproximadamente 10 unidades

4 gr de proteínas



3 cucharadas soperas de semillas de girasol, sésamo o zapallo

5 gr de proteínas

	3 cucharadas soperas de de soja texturizada grano fino. 10 gr de proteínas Se puede hidratar y hacer preparaciones que imitan carne picada o bién mezclar con la granola para hacerla más proteica. También se puede agregar en crudo a la ensalada.
	1 cucharada sopera de germen de trigo bien llena. (15 gr) 7,5 gr de proteínas Se puede agregar en ensaladas, preparaciones de masas caseras, con yogur.
	cada 100 gr de frutas o verduras 1 gr de proteína.

Guía práctica para contar proteínas

Para saber cuánta proteína aporta tu plato, solo necesitas hacer una **regla de tres simple**, según la cantidad de alimento que te servís.

- 👉 Primero, busca cuánta proteína aporta 100 g del alimento.
- 👉 Luego, ajusta ese valor a la cantidad real que hay en tu plato.

Ejemplo práctico:

Si 100 g de carne cocida aportan 20 g de proteínas y vos comes 130 g, el cálculo sería:

- 100 g de carne → 20 g de proteínas
- 130 g de carne → 26 g de proteínas

Resultado: tu plato aporta **26 g de proteínas**.

Así de simple: cambia los gramos del alimento y calcula la proteína según lo que realmente comes.

En vez de usar gramos también puedes usar “cantidad de cucharadas”.

