

# Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size 1 1/2 cup (208g)**

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

**Total Fat** 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg **2%**

**Sodium** 430mg **19%**

**Total Carbohydrate** 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

**Protein** 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# Proteína

## ¿Qué es?

La proteína se encuentra en alimentos provenientes de **plantas y animales**. La proteína está compuesta por cientos o miles de unidades más pequeñas, denominadas **aminoácidos**, los cuales se enlazan entre sí en largas cadenas. La secuencia de aminoácidos determina la estructura única de cada proteína y su función específica.

Existen 20 aminoácidos diferentes que se pueden combinar para formar cada tipo de proteína en el cuerpo. Estos aminoácidos se dividen en **dos categorías**:

- Los **aminoácidos esenciales** se necesitan para el funcionamiento normal del cuerpo, pero el cuerpo no los produce y se deben obtener de los alimentos. De los 20 aminoácidos, 9 se consideran esenciales.
- Los **aminoácidos no esenciales** pueden ser fabricados por el cuerpo a partir de los aminoácidos esenciales que se consumen con los alimentos o mediante la desintegración normal de las proteínas del cuerpo. De los 20 aminoácidos, 11 se consideran no esenciales.

## ¿Dónde se encuentra?

La proteína se encuentra en una variedad de alimentos, incluidos los siguientes:

- Legumbres, guisantes o chícharos y lentejas
- Lácteos (como la leche, el queso y el yogur)
- Huevos
- Carnes rojas y de aves
- Frutos secos y semillas
- Mariscos (pescado y crustáceos)
- Productos de soya
- Vegetales y granos enteros (en general, estos brindan menos proteínas que las que se encuentran en otras fuentes)

## ¿Qué hace?

- La proteína proporciona calorías o “energía” para el cuerpo. Cada gramo de proteína proporciona **4 calorías**.
- La proteína es un componente de cada una de las células del cuerpo humano y es necesaria para el crecimiento y el desarrollo adecuados, especialmente durante la infancia, la adolescencia y el embarazo.
- La proteína ayuda al cuerpo a construir y reparar las células y el tejido corporal.
- La proteína es una parte importante de la piel, el cabello, las uñas, los músculos, los huesos y los órganos internos. La proteína también se encuentra prácticamente en todos los fluidos corporales.
- La proteína es importante para muchos procesos del cuerpo, como la coagulación sanguínea, el equilibrio de fluidos, la respuesta inmunológica, la vista y la producción de hormonas, anticuerpos y enzimas.



**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

Etiqueta de información nutricional interactiva • octubre de 2021

**Proteína 1**

## Información de salud

- La mayoría de los estadounidenses consumen las cantidades recomendadas de proteína para satisfacer sus necesidades. Sin embargo, muchas personas no consumen suficientes mariscos, lácteos, legumbres, guisantes o chícharos, lentejas, frutos secos, semillas o productos de soya.
- Hay evidencia de que existe un **riesgo menor de desarrollar enfermedades cardiovasculares** en adultos que tienen dietas con bajo contenido de carnes y carnes procesadas, granos refinados, y alimentos y bebidas azucarados; ricas en vegetales, frutas, granos enteros, lácteos descremados y mariscos; y que suelen incluir frutos secos y legumbres, guisantes o chícharos y lentejas.
- Las *Recomendaciones alimentarias para estadounidenses* sugieren **comer una variedad de alimentos proteicos de fuentes vegetales y animales**. Estas recomendaciones también advierten que la mayor parte de la ingesta de carnes rojas y de aves debe ser magra (como pechuga de pollo o pavo molido) en lugar de procesada (como perros calientes, salchichas, jamón y fiambres).

## Proteínas: Un análisis más profundo

Las proteínas dietéticas no son todas iguales. Están compuestas por diferentes combinaciones de aminoácidos y se caracterizan por la cantidad de aminoácidos esenciales que proporcionan.

- **Las proteínas completas** contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas. Los alimentos de origen animal (como los lácteos, los huevos, las carnes rojas y de aves y los mariscos y la soya son fuentes proteicas completas).
- **Las proteínas incompletas** carecen de uno o más aminoácidos esenciales o no tienen los suficientes, lo cual hace que sea desequilibradas. La mayoría de los alimentos de origen vegetal (como las legumbres los granos, las frutas secas, los guisantes, las semillas y los vegetales) son fuentes incompletas de proteínas.
- **Las proteínas complementarias** son dos o más fuentes de proteínas incompletas que, cuando se ingieren combinadas (en la misma comida o durante el mismo día), compensan la falta de aminoácidos de la otra. Por ejemplo, los granos tienen un bajo contenido del aminoácido lisina, mientras que los frijoles (legumbres) y los frutos secos tienen un contenido bajo del aminoácido metionina. Cuando se ingieren granos y legumbres juntos (como arroz con frijoles o mantequilla de maní con pan integral), forman una proteína completa.



## Pasos a seguir para controlar las proteínas de su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de proteínas y para elegir alimentos proteicos que tengan un contenido bajo de grasa saturada. En la etiqueta de Información Nutricional de los envases de alimentos y bebidas se muestra la cantidad en gramos (g) de proteínas por porción del alimento. En general, las proteínas no tienen el valor porcentual diario (%VD) detallado en la etiqueta; por lo tanto, utilice el número de gramos (g) como guía.

Los fabricantes de alimentos pueden enumerar *voluntariamente* el valor porcentual diario de proteínas por porción en la etiqueta de Información Nutricional, pero no se les *exige* que lo detallen si imprimen una declaración en el etiquetado del envase acerca de los efectos en la salud o la cantidad de proteínas (por ejemplo, “alto” o “bajo”) que contiene el alimento.

### El valor diario de proteínas es de 50g.

Esto se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías; es posible que su valor diario sea mayor o menor en función de sus necesidades calóricas.

- Cuando compare y elija alimentos, observe el valor porcentual diario de proteínas (si está detallado). Y recuerde:
  - El 5% del valor diario o menos de proteínas por porción se considera bajo.
  - El 20% o más del valor diario de proteínas por porción se considera alto.
- Elija una variedad de alimentos proteicos, como legumbres, guisantes o chícharos y lentejas, huevos, lácteos libres de grasa o con bajo contenido de grasa al 1%, carnes rojas y de aves magras, mariscos, productos de soya y frutos secos, y semillas sin sal.
- Elija mariscos y fuentes de proteína de origen vegetal (como legumbres, guisantes o chícharos, lentejas, tofu y otros productos de soya, y semillas y frutos secos sin sal) en vez de algunas carnes rojas y de aves.
- Agregue legumbres, guisantes o chícharos y lentejas a las ensaladas, las sopas y las guarniciones, o sírvalos como plato principal.
- Sustituya los productos lácteos descremados o descremados al 1% y/o los productos sin lactosa y bebidas de soya fortificadas por productos lácteos enteros y descremados al 2%.
- Seleccione carnes rojas, de aves y mariscos magros, en lugar de variedades procesadas.
- Quitele la grasa a las carnes rojas antes o después de cocinarlas y quite la piel de las carnes de aves antes de comerlas.
- Pruebe hornearlas, asarlas o cocinarlas a la parrilla o al vapor. Estos métodos de cocción no agregan grasa adicional.