Guía de alimentos ricos en proteína (I)

Listado de referencia de fuentes de proteína de origen animal, con la cantidad aproximada por ración habitual. Útil para elegir opciones variadas y llegar a la proteína del día.

Carnes

Ternera magra	100 g	~160 kcal	~26 g
Solomillo de cerdo	100 g	~145 kcal	~26 g
Conejo	100 g	~135 kcal	~22 g
Cordero magro	100 g	~205 kcal	~25 g
Carne picada 90% magra	100 g	~175 kcal	~26 g
Jamón serrano (magro)	60 g	~145 kcal	~19 g

Aves

Pechuga de pollo	100 g	~165 kcal	~31 g
Pechuga de pavo	100 g	~135 kcal	~29 g
Muslo de pollo sin piel	100 g	~180 kcal	~25 g

Pescado y marisco

Atún (fresco o en agua)	100 g	~115 kcal	~25 g
Salmón	120 g	~250 kcal	~26 g
Merluza	120 g	~110 kcal	~22 g
Bacalao	120 g	~105 kcal	~21 g
Sardinas	100 g	~205 kcal	~25 g
Gambas / langostinos	100 g	~100 kcal	~24 g
Mejillones	100 g	~170 kcal	~24 g
Calamar / sepia	100 g	~90 kcal	~18 g

Huevo

Huevo entero	1 pieza	~70 kcal	~6 g
Claras de huevo	1 taza	~120 kcal	~26 g

Lácteos

Yogur griego natural	170 g	~120 kcal	~17 g
Queso fresco batido / cottage	113 g	~100 kcal	~14 g
Requesón	100 g	~145 kcal	~11 g
Queso curado	40 g	~160 kcal	~10 g
Leche	1 vaso (240 ml)	~120 kcal	~8 g
Kéfir	1 vaso (240 ml)	~110 kcal	~9 g

La proteína animal es completa y muy aprovechable. Conviene priorizar cortes magros y pescado, y moderar carnes procesadas. Como referencia práctica: una buena fuente de proteína en cada comida.

Material educativo de Sebastian Longevity. Valores aproximados por ración; pueden variar según corte, marca y preparación. Las cantidades diarias se personalizan en consulta.

Guía de alimentos ricos en proteína (II)

Fuentes de proteína de origen vegetal, con su cantidad aproximada por ración. Combinar legumbres, soja, frutos secos y cereales cubre bien las necesidades en dietas vegetarianas y veganas.

Legumbres

Lentejas cocidas	1 taza	~230 kcal	~18 g
Garbanzos cocidos	1 taza	~270 kcal	~15 g
Alubias cocidas	1 taza	~245 kcal	~15 g
Guisantes	1 taza	~120 kcal	~8 g
Habas	1 taza	~190 kcal	~13 g

Soja y derivados

Tofu	100 g	~145 kcal	~12 g
Tempeh	100 g	~190 kcal	~19 g
Soja texturizada	½ taza cocida	~110 kcal	~15 g
Edamame	1 taza	~190 kcal	~17 g

Frutos secos y semillas

Cacahuetes	30 g	~170 kcal	~8 g
Almendras	30 g	~175 kcal	~6 g
Pistachos	30 g	~160 kcal	~6 g
Semillas de calabaza	30 g	~160 kcal	~9 g
Semillas de cáñamo	30 g	~165 kcal	~9 g

Cereales y pseudocereales

Quinoa cocida	1 taza	~220 kcal	~8 g
Avena	80 g en seco	~300 kcal	~11 g
Pan integral	2 rebanadas	~160 kcal	~8 g
Seitán (contiene gluten)	100 g	~140 kcal	~24 g

En dieta vegetariana o vegana, combinar legumbre y cereal a lo largo del día aporta proteína de buena calidad. La vitamina B12 requiere suplementación en veganos, pautada por un profesional.

Material educativo de Sebastian Longevity. Valores aproximados por ración; pueden variar según corte, marca y preparación. Las cantidades diarias se personalizan en consulta.