



Protein



Protein builds and maintains our muscles, organs, and immune system, fights infections, and helps to heal wounds. It is an essential part of our diet. You can get protein from animal sources such as meat, eggs, poultry, fish, and dairy products. Meat and poultry should be lean.

Instead of meat or poultry, eat fish twice a week. Greek yogurt is a protein powerhouse, with twice the protein and half the sugar and carbs of regular yogurt. In fact, Greek yogurt contains the same protein as a three-ounce serving of lean meat.

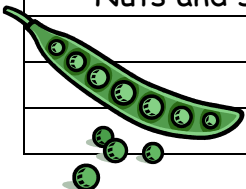


There are many other sources of protein. Many vegetables and grains are good sources of protein and are often less expensive.

Recommended Dietary Allowance: Grams of protein needed each day

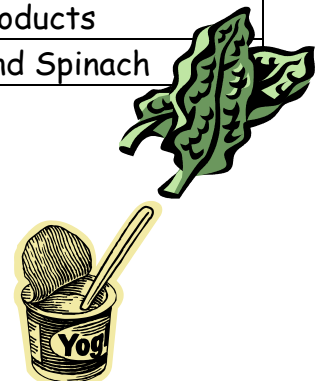
Children ages 1 - 3	13 grams
Children ages 4 - 8	19 grams
Children ages 9 - 13	34 grams
Girls ages 14 - 18	46 grams
Boys ages 14 - 18	52 grams
Women ages 19 - 70+	46 grams
Men ages 19 - 70+	56 grams

Sources of Protein

	Nuts and seeds (pumpkin, sesame, sunflower)	Beans and Lentils
	Brown rice	Oats (oatmeal, oat bread)
	Quinoa	Soy products
	Peas	Broccoli and Spinach

Here are examples of amounts of protein in food:

- 1 cup of milk has 8 grams of protein
- A 3-ounce piece of meat has about 21 grams of protein
- 1/2 cup of black beans has about 6 grams of protein
- An 8-ounce container of yogurt has about 11 grams of protein





Proteína

Proteína construye y mantiene nuestros músculos, órganos, sistema inmunológico, ayuda contra las infecciones y ayuda a sanar heridas. Es una parte muy importante de nuestra dieta. Puede obtener proteína de origen animal como carne, huevos, pollo, pescado y productos lácteos. En lugar de carne o pollo, puede comer pescado dos veces por semana. Yogur griego es una poderosa fuente de proteína, con dos veces la proteína y mitad de azúcar y los carbohidratos como yogur regular. De hecho, yogur griego contiene la misma proteína como una porción de tres onzas de carne magra.

Hay muchas otras fuentes de proteína. Muchas verduras y granos son buenas fuentes de proteína y son a menudo menos costosos.

Asignación dietética recomendada: Gramos de proteína necesita cada día

Niños edades 1 - 3	13 gramos
Niños edades 4 - 8	19 gramos
Niños y jóvenes entre 9 - 13	34 gramos
Niñas edades 14 - 18	46 gramos
Niños edades 14 - 18	52 gramos
Mujeres edades 19 - 70 +	46 gramos
Hombres edades 19 - 70 +	56 gramos

Fuentes de proteína

Nueces y semillas (calabaza, sésamo, girasol)	Frijoles y lentejas
Arroz integral	Avena (avena, pan de avena)
Quinoa	Productos de soya
Guisantes	Brócoli y espinacas

Estos son ejemplos de proteínas en los alimentos:

- 1 taza de leche tiene 8 gramos de proteína
- Un pieza de 3 onzas de carne tiene cerca de 21 gramos de proteína
- 1/2 taza de frijoles negros tiene aproximadamente 6 gramos de proteína
- Un contenedor de 8 onzas de yogurt tiene unos 11 gramos de proteína