CONOZCA SUS PROTEÍNAS

Los alimentos altos en proteína son una parte importante de una dieta sana para las personas con diabetes. ¿Sabe usted cuántos gramos de proteína hay en cada uno de los alimentos de consumo frecuente que aparecen en la lista? Si puede calcular cuántas proteínas tienen estos alimentos, excelente. Si falla muchas respuestas, dígale a su médico o educador en diabetes que quiere saber más sobre el consumo de alimentos sanos altos en proteína.

A

Macarrones con queso, congelados (1 taza)

_____

B

Pechuga de pollo, sin piel, asada (6 onzas)

_____

C

Atún, enlatado en agua (6 onzas)

_____

D

Huevo, crudo (1 grande)

_____

E

Hamburguesa con queso, comida rápida (8 onzas)

_____

F

Mantequilla de maní (cacahuete) (2 cucharadas)

_____

G

Tilapia, al horno (6 onzas)

_____

H

Chuleta de lomo de cerdo con hueso, cocida (6 onzas)

_____

I

Lentejas, cocidas (1 taza)

_____

J

Queso cottage (requesón), 2% (1/2 taza)

_____

K

Frijoles (habichuelas) rojos, cocidos (1/2 taza)

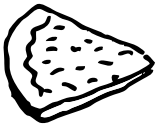
_____

L

Palitos de queso mozzarella, bajo en grasa (1 onza)

_____

M



Pizza de queso, 1 pedazo (6 onzas)

_____

N

Chili con carne, comida rápida (1 taza)

_____

O

2 burritos, frijoles con queso, comida rápida (3.3 onzas cada uno)

_____

P

Filetitos de pollo, cocidos (6 onzas)

_____

Q

Tocineta, una tira mediana, cocida (1)

_____

R

Salchicha alemana de carne, hervida (1 pequeña)

_____

S

2 tacos suaves de carne, comida rápida (3.5 onzas cada uno)

_____

RESPUESTAS AL REVÉS
(Gramos de proteína):

A. 13; **B.** 53; **C.** 40; **D.** 6; **E.** 25; **F.** 8; **G.** 44; **H.** 47; **I.** 18; **J.** 13; **K.** 8; **L.** 7; **M.** 14; **N.** 25; **O.** 15; **P.** 33; **Q.** 3; **R.** 5; **S.** 23;

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2012 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015