

Tabla comparativa de proteínas con raciones de consumo

Tipo de alimento	Peso ración (g)	Cantidad de proteína (g) por ración de consumo
Ternera	100-125g	20-25g
Pollo	100-125g	21-26g
Solomillo de cerdo	100-125g	21-26g
Manitas de cerdo	100-125g	16-20g
Vísceras	100g	15-20g
Jamón dulce	50	9,2g
Jamón serrano	50	15,5g
Lomo embuchado	30	15g
Pescado	125-150g	15-20g
Leche	250ml	7,5g
Huevo	2 huevos = 110g	15-20g
Legumbre	60-80g (crudo)	10-15g
Plato de pasta	80g (crudo)	10,8g
Frutos secos	25g	4-6g



EJEMPLOS DE DESAYUNO:

1. Bocado de jamón serrano (60g pan y 50g jamón serrano) + vaso de leche (250ml) + pera (260g)

- 250ml leche → 7,5g proteína
- 50g de jamón → 9,2g proteína
- 60g pan blanco → 4,68g proteína / 2,1g fibra
- 260g pera → 1g proteína / 4,6g fibra



TOTAL proteínas = 22,38 g proteína

TOTAL fibra = 6,7 g fibra



Para un **adulto** de 70 kg → necesidades proteicas: $0,8 \times 70\text{kg} = 56\text{g}$ proteína/día

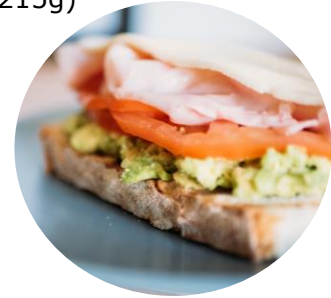
Este desayuno **cubre el 39,9%** de sus necesidades proteicas diarias.

Para un **adolescente** de 70 kg → necesidades proteicas: $0,9 \times 70\text{kg} = 63\text{g}$ proteína/día

Este desayuno **cubre el 35,5%** de sus necesidades proteicas diarias.

2. Bocado con pan de pipas, aguacate, tomate seco y jamón cocido (60g pan y 50g jamón cocido) + vaso de leche (250ml) + mandarinas (215g)

- 250ml leche → 7,5g proteína
- 50g de jamón → 9,2g proteína
- 60g pan de pipas → 6,4g proteína / 5,3 g fibra
- 20g aguacate → 3,45g proteína / 2,3g fibra
- 30g tomate seco → 4,2g proteína / 3,7g fibra
- 215g mandarina → 1g proteína / 1,3g fibra



TOTAL proteínas = 31,75g proteína

TOTAL fibra = 12,6 g fibra



Para un **adulto** de 70 kg → necesidades proteicas: $0,8 \cdot 70\text{kg} = 56\text{g}$ proteína/día

Este desayuno **cubre el 56,7%** de sus necesidades proteicas diarias.

Para un **adolescente** de 70 kg → necesidades proteicas: $0,9 \cdot 70\text{kg} = 63\text{g}$ proteína/día

Este desayuno **cubre el 50,4%** de sus necesidades proteicas diarias.

3. Copos de trigo y avena (20g copos de trigo y 20g copos de avena) + yogur natural (125g) + fresón

- 125g yogur natural → 4,7g proteína
- 20g de copos de trigo → 1,6g proteína / 0,9g fibra
- 20g de copos de avena → 3g proteína/ 2g fibra
- 140g fresón → 0,8g proteína / 2,2g fibra



TOTAL proteínas = 10,1g proteína

TOTAL fibra = 5,1g fibra

Para un **adulto** de 70 kg → necesidades proteicas: $0,8 \cdot 70\text{kg} = 56\text{g}$ proteína/día

Este desayuno **cubre el 18%** de sus necesidades proteicas diarias.

Para un **adolescente** de 70 kg → necesidades proteicas: $0,9 \cdot 70\text{kg} = 63\text{g}$ proteína/día

Este desayuno **cubre el 16%** de sus necesidades proteicas diarias.

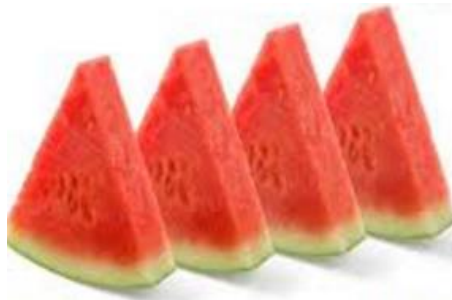
4. Biscotes con humus (30g y 60g humus) + vaso de bebida de soja (250ml) + sandía (400g)

- 250ml bebida de soja → 8,25g proteína
- 60g de humus → 5,4g proteína/ 6,3g fibra
- 30g biscotes → 3g proteína / 21,3g fibra
- 400g sandía → 1,3g proteína / 0,7g fibra



TOTAL proteínas = 17,9g proteína

TOTAL fibra = 28g fibra



Para un **adulto** de 70 kg → necesidades proteicas: $0,8 \cdot 70\text{kg} = 56\text{g}$ proteína/día

Este desayuno **cubre el 29,7%** de sus necesidades proteicas diarias.

Para un **adolescente** de 70 kg → necesidades proteicas: $0,9 \cdot 70\text{kg} = 63\text{g}$ proteína/día

Este desayuno **cubre el 26,4%** de sus necesidades proteicas diarias.