

Proteína: ¿dónde la encontramos?

Las proteínas se encuentran en varios de los alimentos que comemos. Es muy importante que su niño consuma alimentos con proteínas. Las proteínas son necesarias para que su niño crezca y se mantenga sano. La siguiente es una lista de alimentos y su contenido de proteínas. Para saber la cantidad de proteínas que necesita su niño, consulte con su nutricionista o su médico.

Alimento	Porción	Cantidad de proteína (gramos)
Productos lácteos		
Leche: entera, 2%, chocolate, descremada	1 taza	8
Leche en polvo descremada	1/3 taza	8
Instant breakfast, en polvo	1 paquete	4-5
Yogurt	envase de 6 onzas	6-8
Yogurt griego (<i>greek</i>)	envase de 6 onzas	13-18
Yogurt congelado	1/2 taza	3
Queso Cottage/Ricota	1/4 taza	7
Queso crema	1/4 taza	7
Queso crema descremado	2 cucharadas	5
Queso en barra (<i>string/stick</i>)	Cada uno	6-8
Helado	1/2 taza	3
Sorbete (<i>sherbet</i>)	1/2 taza	1
Pudín (hecho con polvo y leche)	1/2 taza	4
Pudín (listo para consumir)	1/2 taza	2
Bebidas no lácteas		
Leche de soya	1 taza	6-7
Leche de arroz, almendras, coco o de cáñamo (<i>hemp</i>)	1 taza	0-2
Alimentos con proteínas		
Carne, pescado o aves	alrededor de 1/4 taza	7
Boloña, hot dogs, nuggets de pollo, etc.	1 rebanada o 1 pieza	3-4

Proteína: ¿ dónde la encontramos?

Alimento	Porción	Cantidad de proteína (gramos)
Alimento con carne para bebés	1 frasco de 3½ onzas	14
Huevos	1 entero	6
Frijoles secos, lentejas o chicharos cocidos	½ taza	7-9
Humus	2 cucharadas	2
Frutos secos (cacahuates, almendras, nueces, nueces de india o cajú)	2 cucharadas	2-5
Semillas (calabaza, girasol, ajonjolí o sésamo)	2 cucharadas	3-5
Mantequilla de semillas (cacahuete, almendra, nuez de indias o cajú, semillas de girasol)	2 cucharadas	6-7
Habas de soja verde o edamame sin pelar	½ taza	8
Frijoles o chícharos cocidos	½ taza	7-8
Mantequilla de cacahuete	1 cucharada	4
Tofu (pasta de semilla de soya)	½ taza	10
Verduras y frutas		
Verduras	½ taza	1-3
Frutas, frescas o en lata	1 fruta entera o ½ taza	0.1-1
Granos		
Idea: prefiera granos integrales para alcanzar el mayor nivel de proteínas		
Cereales, secos o cocidos	¾ taza	1-4
Panes, en rebanadas	1 rebanada	1-4
Galletas saladas (en la etiqueta dice la cantidad de galletas en una porción)	1 onza	1-4
Pastas, cocidas	½ taza	3-5
Arroz, cocido	½ taza	2-5
Quínoa, trigos espelta (<i>spelt</i>) y kamut o amarantos (<i>amaranth</i>)	½ taza	4-6

Proteína: ¿ dónde la encontramos?

Para más información

- Nutrición
206-987-4758
- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica
1-866-583-1527.
Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

Alimento	Porción	Cantidad de proteína (gramos)
Grasas y azúcares		
Aceites, manteca vegetal, mantequilla o margarina	1 cucharada	0
Azúcares y jarabes	1 cucharada	0

Seattle Children's ofrece servicio de interpretación gratuito para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor, llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1999, 2003, 2006, 2010, 2012, 2013, 2016 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

3/16
Rev (jw)
PE277 S



Protein: Where Is Protein Found?

Protein is found in many foods we eat. It is important for your child to eat foods that have protein in them. Protein is needed for your child to grow and stay healthy. Here is a list of foods and how much protein they have. Check with your registered dietitian or doctor for how much protein your child needs.

Food	Serving	Amount of Protein (grams)
Dairy Products		
Milk: whole, 2%, chocolate, nonfat	1 cup	8
Nonfat dry milk	1/3 cup	8
Instant breakfast, powder	1 packet	4-5
Yogurt	6-ounce carton	6-8
Greek yogurt	6-ounce carton	13-18
Frozen yogurt	1/2 cup	3
Cottage/Ricotta Cheese	1/4 cup	7
Cheese, shredded	1/4 cup	7
String cheese/Cheese stick	1 each	6-8
Cream cheese	2 Tablespoons	2
Fat-free, soft, cream cheese	2 Tablespoons	5
Ice cream	1/2 cup	3
Sherbet	1/2 cup	1
Pudding (made using a mix and milk)	1/2 cup	4
Pudding (ready to eat)	1/2 cup	2
Non-dairy foods		
Soy milk	1 cup	6-7
Rice, almond, coconut or hemp milk	1 cup	0-2
Protein Foods		
Meat, fish or poultry	about 1/4 cup	7-10
Bologna, hot dogs, chicken nuggets, etc.	about 1 slice or 1 piece	3-4

Protein: Where Is Protein Found?

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Ask your child's nurse or doctor
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Food	Serving	Amount of Protein (grams)
Strained meats for infants	3½-ounce jar	14
Eggs	1 whole	6
Dried beans, lentils or peas, cooked	½ cup	7–9
Hummus	2 tablespoons	2
Nuts (peanuts, almonds, walnuts, cashews)	2 tablespoons	2-5
Seeds (pumpkin, sunflower, sesame)	2 tablespoons	3-5
Nut/seed butter (peanut, almond, cashew, sunflower seed)	2 tablespoons	6-7
Edamame, shelled	½ cup	8
Tofu (soybean curd)	½ cup	10
Vegetable and fruits		
Vegetables	½ cup	1–3
Fruits, fresh or canned	1 whole fruit or ½ cup	0.1–1
Grains		
Tip: Choose whole wheat or whole grain options to reach the higher end of the protein range.		
Cereals, dry or cooked	¾ cup	1–4
Breads, sliced	1 slice	1–4
Crackers (see food label for how many crackers for 1 ounce serving)	1 ounce	1–4
Pasta, cooked	½ cup	3–5
Rice, cooked	½ cup	2–5
Quinoa, spelt, kamut or amaranth, cooked	½ cup	4-6
Fats and sugars		
Oils, shortening, butter or margarine	1 Tablespoon	0
Sugars and syrups	1 Tablespoon	0

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 1999, 2003, 2006, 2010, 2012, 2013, 2016 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

3/16
PE277