

# Protein

## 1. What is protein?

Protein is one of three main nutrients that provide calories. The other two are carbohydrate and fat. Protein in food serves many other functions in your body as well. Every cell, tissue, and organ is made from protein.

## 2. What are the functions of protein in the body?

Protein builds, maintains and repairs your muscles and tissues. It keeps nails, skin and hair strong and healthy. In addition, it helps transport nutrients, oxygen, and waste. Also, it helps control many functions and chemical reactions.

## 3. Where do proteins come from?

<b>Animal sources</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meat, poultry, fish, dairy products and eggs provide high quality protein; all have saturated fat and cholesterol</li> <li>• Leaner protein choices are skinless chicken breast, pork tenderloin, ‘Choice’ or ‘Select’ cuts of beef, egg whites, and low-fat dairy products</li> </ul>
<b>Plant sources</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetables, grains, legumes, nuts, seeds, and seaweed</li> <li>• Combine plant protein choices for a higher quality protein. Try brown rice and beans, whole grain toast and peanut butter, hummus and whole grain pita, or beans with corn tortilla</li> <li>• Soybeans, tofu (made from soybeans) and quinoa (a protein rich grain) offer high quality protein on their own</li> <li>• Plant proteins have no cholesterol or saturated fats</li> </ul>

## 4. How many servings of protein do I need daily?

The amount of protein you need depends on your age, gender, level of physical activity, and health condition. However, the recommendations are about **6 ounce-equivalents** for healthy men and about **5 ounce-equivalents** for healthy women (See panel on the right for further information). Most Americans eat enough protein, but could benefit from eating leaner sources of animal protein and increasing plant protein.



### What is an “ounce-equivalent” serving of protein?

- **Meats:** 1 ounce cooked lean beef, lamb or pork
- **Poultry:** 1 ounce cooked skinless chicken breast, or turkey
- **Seafood:** 1 ounce cooked fish
- **Nuts and seeds:** ½ ounce (a small handful such as 12 almonds), 24 pistachios, 7 walnut halves, or 1 tablespoon of peanut butter
- **Beans and peas:** ¼ cup of cooked beans (pinto, lentils, split peas, soy), 2 ounces tofu, 1 falafel patty, 2 tablespoons of hummus
- **Egg:** 1 egg, or 1 ½ egg whites

### For more information:

Los Angeles County,  
Department of Public Health  
<http://publichealth.lacounty.gov/>

California Department of  
Public Health  
[www.cdph.ca.gov/healthinfo](http://www.cdph.ca.gov/healthinfo)

U.S. Department of Agriculture  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

CDIP-NUT-0022-01 (02/20/15)

# Proteína

## 1. ¿Qué es proteína?

La proteína es uno de los tres nutrientes principales que proporcionan calorías. Los otros dos son los hidratos de carbono y grasa. La proteína en la alimentación sirve también para muchas funciones en su cuerpo. Cada célula, tejidos y órganos están hechas de proteína.

## 2. ¿Cuáles son las funciones de las proteínas en el cuerpo?

La proteína construye, mantiene y repara sus músculos y tejidos. Mantiene las uñas, la piel y el cabello fuerte y saludable. Además, ayuda a transportar nutrientes, oxígeno y desechos. También le ayuda a controlar muchas funciones y reacciones químicas.

## 3. ¿De dónde provienen las proteínas?

<b>Fuentes de Animal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes, aves, pescado, productos lácteos y huevos le proporcionan proteínas de alta calidad; todos contienen grasas saturadas y colesterol</li> <li>• Opciones de proteínas magras como, pollo sin piel, lomo de cerdo, "Elija" o "Seleccione" cortes de carnes, claras de huevo y productos lácteos bajos en grasa</li> </ul>
<b>Fuentes de Plantas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras, cereales, legumbres, frutos secos, semillas y algas</li> <li>• Combine opciones de proteína vegetal por una proteína de mayor calidad. Pruebe arroz integral y frijoles, pan integral tostado y crema de cacahuete, hummus y pita de grano integral, o frijoles con tortilla de maíz</li> <li>• Soya, tofu (de soya), la quinua (es un grano rico en proteínas) le ofrece proteínas de alta calidad</li> <li>• Las proteínas de vegetales no tienen colesterol ni grasas saturadas</li> </ul>

## 4. ¿Cuántas porciones de proteínas necesito a diario?

La cantidad de proteína que usted necesita depende de su edad, sexo, nivel de actividad física y estado de salud. Sin embargo, las recomendaciones son como de **6 onzas-equivalentes** para los hombres sanos y unas **5 onzas-equivalentes** para las mujeres sanas (Ver el panel de la derecha para obtener más información). La mayoría de los estadounidenses consumen suficiente proteína, pero podría beneficiarse comiendo fuentes de proteínas magras de origen animal y aumentar la proteína vegetal.



### ¿Qué es un "equivalente de onza" porción de proteína?

- **Carnes:** 1 onza de carne magra de ternera cocida, cordero o puerco
- **Aves:** 1 onza de pechuga de pollo sin piel cocida, o pavo
- **Mariscos:** 1 onza de pescado cocinado
- **Nueces y semillas:** ½ onza (un puño como 12 almendras), o 24 pistachos, 7 mitades de nueces, o 1 cucharada de crema de cacahuete
- **Frijoles y chicharos:** ¼ de taza de frijoles cocidos (pintos, lentejas, chicharos, soya), 2 onzas de tofu, 1 falafel, 2 cucharadas de hummus
- **Huevo:** 1 huevo, o 1 ½ claras de huevo

### Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
<http://publichealth.lacounty.gov/>

Departamento de Salud Pública del Estado de California  
[www.cdph.ca.gov/healthinfo](http://www.cdph.ca.gov/healthinfo)

Departamento de Agricultura de Estados Unidos  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)