

ASSESSING YOUR DAILY PROTEIN INTAKE

A step-by-step guide to finding out how much protein you need

- Write your weight in pounds in the white box.
- 0.4 grams of protein for every pound of body weight is needed to meet basic protein requirements.
 - If you regularly engage in endurance exercise or strength training, you may benefit from up to twice this amount.
- Use Table 1 to find out how much protein is recommended and record it in the recommended protein white box.

My Weight (lbs). _____

Table 1: Recommended Protein Per Body Weight

If you are:	Multiply your body weight (in pounds) by:
A recreational exerciser	0.5-0.7 g/lb
An endurance athlete	0.5-0.8 g/lb
A strength training athlete	0.5-0.8 g/lb
An athlete restricting calories	0.8-0.9 g/lb

Recommended Protein Intake: _____g

Table 2: Protein (g) Intake from Food Sources

If you fall short, you can estimate the amount of additional protein, such as whey protein, to include in your diet to help you meet protein recommendations and enhance your exercise results.



- Review amount of protein you are consuming from food in a typical day by using Table 3: Protein in Common Foods on the following page. Record the protein sources and their grams of protein into Table 2: Protein Intake from Food Sources. Add up all grams and record your Total Daily Protein.
- Compare your current daily protein intake total in Table 2 to your Recommended Protein Intake that you calculated in Table 1 to see if you are reaching your goal.

Table 3: Protein in Common Foods	Protein (grams)
Milk and yogurt (1 cup) Choose low-fat or fat-free varieties.	8-10 (1-1.5 g whey protein)
Cheese (1 oz) Choose reduced-fat or low-fat cheese.	6-8
Lean beef (3 oz) Choose cuts with round or loin in the name, such as sirloin, round tip, tenderloin, and top round.	22-27
Lean pork (3 oz) Choose cuts with loin in the name, such as tenderloin, top loin, and Canadian bacon	24-26
Lean poultry (3 oz) Choose breast meat and remove the skin before eating.	25-26
Seafood (3 oz) Most types of fish and shellfish are naturally lean.	18-22
Eggs (1 large)	6
Legumes, such as kidney and pinto beans (½ cup)	7-8
Nuts (1 oz)	6-8
Peanut butter (2 tbsp)	8
Tofu (3 oz)	6

EVALÚA TU INGESTA DE PROTEÍNA DIARIA

Una guía paso a paso para saber cuánta proteína necesitas

- Escribe tu peso en libras en el cuadro blanco.
- Se necesitan 0,4 gramos de proteína por cada libra de peso corporal para satisfacer las necesidades básicas de proteínas.
 - Si realizas ejercicios de resistencia o entrenamiento de fuerza con regularidad, puedes beneficiarte de hasta el doble de esta cantidad.
- Utiliza la Tabla 1 para averiguar cuánta proteína se recomienda y regístrala en el cuadro blanco de proteínas recomendadas.

Mi peso (lbs). _____

Tabla 1: Proteína Recomendada por Peso Corporal

Si tu eres:	Multiplica tu peso corporal (en libras) por:
Un deportista recreativo	0.5-0.7 g/lb
Un atleta de resistencia	0.5-0.8 g/lb
Un atleta de entrenamiento de fuerza	0.5-0.8 g/lb
Un atleta restringiendo calorías	0.8-0.9 g/lb

Ingesta de proteína recomendada: _____g

Tabla 2: Ingesta de Proteína (g) de Fuentes Alimentarias

Si no has consumido suficiente proteína, puedes calcular la cantidad de proteína adicional, como la proteína de suero (whey), que debe incluir en tu dieta para ayudarte a cumplir con las recomendaciones de proteínas y mejorar tus resultados de ejercicio.



- Revisa la cantidad de proteínas que consumes de los alimentos en un día normal utilizando la Tabla 3: Proteínas en los alimentos comunes, en la página siguiente. Registra las fuentes de proteínas y sus gramos de proteína en la Tabla 2: Ingesta de proteínas de fuentes alimentarias. Suma todos los gramos y registra su proteína diaria total.
- Compara tu ingesta diaria total de proteínas actual en la Tabla 2 con tu ingesta de proteínas recomendada que calculaste en la Tabla 1 para ver si estás alcanzando tu objetivo.

Tabla 3: Proteína en Alimentos Comunes	Proteína (gramos)
Leche y yogurt (1 taza) Elige opciones bajas en grasa o sin grasa.	8-10 (1-1.5 g whey protein)
Queso (1 oz) Escoge quesos bajos en grasa o sin grasa.	6-8
Carne Magra o sin grasa (3 oz) Elige cortes con redondo o lomo en el nombre, como como sirloin, punta redonda, lomo y redondo superior.	22-27
Carne de Cerdo Magra o sin grasa (3 oz) Elige cortes con lomo en el nombre, como lomo, lomo superior y tocino canadiense.	24-26
Aves Magras o sin grasa (3 oz) Elige pechuga de pollo y quítale la piel antes de comer.	25-26
Mariscos (3 oz) La mayoría de los tipos de pescados y mariscos son naturalmente magros o sin grasa.	18-22
Huevos (1 grande)	6
Legumbres, como frijoles y frijoles pintos (½ taza).	7-8
Nueces (1 oz)	6-8
Crema de Maní o Cacahuete (2 cucharadas)	8
Tofu (3 oz)	6