

# Dominemos el idioma de las etiquetas

## Proteínas



Es momento de aprender una sección más de la etiqueta de información nutricional: las proteínas. La mayoría de las personas incorpora muchas proteínas, pero no siempre de las fuentes más saludables. Al elegir un alimento por su contenido de proteínas, como la carne de res y ave, los frijoles secos, la leche y los productos lácteos, compre aquéllos que sean magros, de bajo contenido graso o sin grasa. Dentro de las proteínas saludables se encuentran:

- Los pescados (caballa, arenque, atún albacora, sardinas y salmón son excelentes elecciones).
- El pollo preparado sin la piel.
- El huevo y el sustituto del huevo.
- Los frijoles y las legumbres, como los frijoles pintos, los frijoles negros, los frijoles rojos, los garbanzos, las lentejas y los frijoles de carita.
- Los productos lácteos de bajo contenido graso como el yogur, la leche descremada (desnatada) o de bajo contenido graso (1 por ciento) y el queso cottage.
- El tofu y los productos de la soja.
- Las nueces y las semillas.

Deberá figurar un porcentaje del valor diario (PDV) si se hace una afirmación de las proteínas, como "alto contenido de proteínas". No deberá figurar ningún valor, a menos que el alimento se use para bebés y niños menores de cuatro años. Investigaciones actuales demuestran que un consumo adecuado de proteínas no es un asunto de la salud pública para los adultos y niños mayores de cuatro años. Las necesidades de proteínas varían según el peso y el nivel de actividad física.

**Ahora que domina el idioma de las etiquetas, cuenta con las herramientas y el conocimiento para llevar una vida con una alimentación más saludable.**



**BlueCross BlueShield of Texas**  
*Experience. Wellness. Everywhere.™*