

PROTEIN: The body maintenance macronutrient

By Marycela Barron, RDN, LD



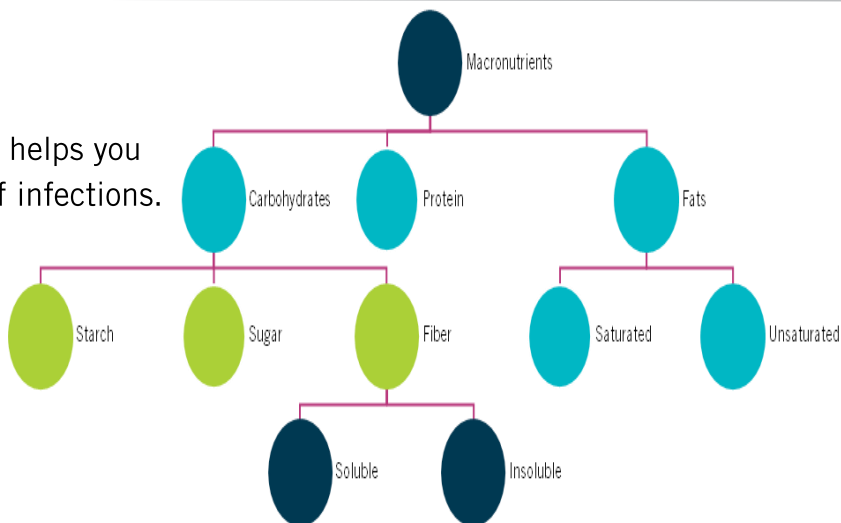
**MEALS
on WHEELS
SAN ANTONIO**

What is protein?

Protein is a class of macronutrients that provides 4 calories per gram. Protein helps you build and repair muscle as well as fight off infections.

A macronutrient is a component of food that gives you energy. There are three types of macronutrients: carbs, protein, and fat.

A healthy diet consists of a good balance between the three macronutrients.



How much protein should I eat?

To maintain optimal health you should eat at least 0.8 grams of protein per kilogram of bodyweight or about 56 grams of protein per day for the average man. Based on your caloric intake you should aim to consume 10-35% of daily calories from protein.

Choose options that are low in fat. Dietary sources of protein are beef, pork, fish, eggs, chicken, tofu, legumes, dairy and dairy products. A good serving size is 3 oz or about the size of your palm.



Are there any special considerations?

Yes, as we age we require more protein to maintain muscle mass- and not the muscle that looks good in pictures, but the muscle that helps you maintain balance, breathe correctly, and helps you maintain movement. You can do this by eating 30 g protein per meal.

Also, some disease states such as chronic kidney disease (CKD) requires less protein intake. In other cases, such as when a person is on hemodialysis, has wounds, or is ill requires higher protein intake. Stay in the know by discussing your protein needs with your doctor or dietitian.

PROTEINA: El macronutriente que mantiene el cuerpo



**MEALS
on WHEELS
SAN ANTONIO**

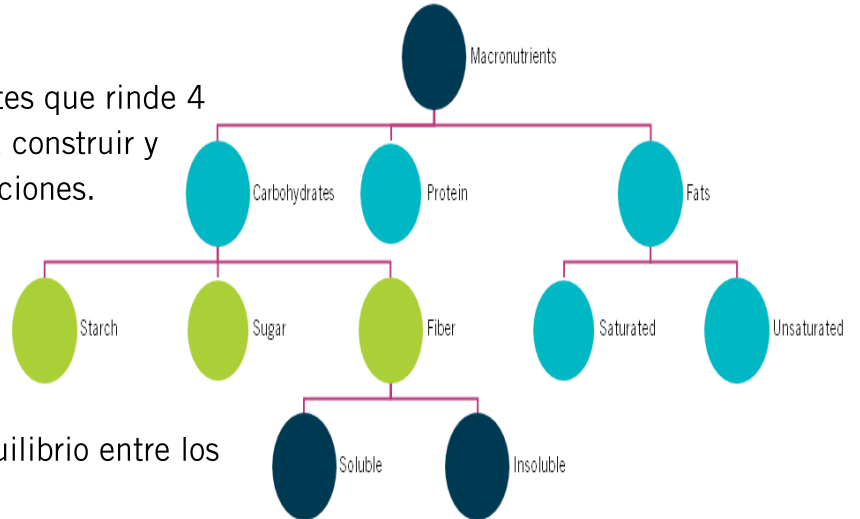
Por Marycela Barron, RDN, LD

¿Qué es la proteína?

La proteína es una clase de macronutrientes que rinde 4 calorías por gramo. La proteína te ayuda a construir y reparar los músculos, y combatir las infecciones.

Un macronutriente es un componente de los alimentos que te dan energía. Hay tres tipos de macronutrientes: los carbohidratos, la proteína, y la grasa.

Una dieta saludable mantiene el buen equilibrio entre los tres macronutrientes.



¿Cuánto proteína debo comer?

Para mantener la salud debe comer por lo menos 0.8 gramos de proteína por kilogramo de peso o aproximadamente 56 gramos de proteína por día. Siguiendo su ingesta calórica, debe intentar consumir del 10-35% de las calorías diarias de las proteínas.

Elija opciones con bajas en grasa. Las fuentes dietéticas de proteínas son la carne de res, cerdo, pescado, huevos, pollo, tofu, legumbres, lácteos y productos lácteos. Una porción es de 3 oz o aproximadamente el tamaño de su palma.



¿Hay alguna consideraciones especial?

Al envejecer se necesita más proteína para mantener los músculos, y no el músculo que se ve bien en fotos, pero el músculo que le ayuda a mantener el equilibrio, respirar correctamente y mantener el movimiento. Puede hacer esto comiendo 30 g de proteína por comida.

Tome en cuenta que algunos estados de enfermedad como la enfermedad de riñones crónica requisa menos proteína. En otros casos, como cuando una persona toma terapia de hemodiálisis, tiene heridas o está enferma requisa mas proteína. Manténgase informado y discuta sus necesidades de proteína con su médico o nutrióloga.

