



TABLA DE PROTEINAS EFECTIVAS

@saludconaleja

PRODUCTO PROCESADO (Común en el día a día)	ALIMENTO REAL PARA REEMPLAZARLO	¿POR QUÉ ES MEJOR?
Alimento	Contenido de proteína por cada 100 g	Porcentaje de asimilación
Carne roja	20 – 25 g	90 – 95%
Pechuga de pollo	20 – 25 g	90 – 95%
Carne de cerdo	15 – 25 g	90 – 95%
Pescado	15 – 25 g	90 – 95%
Huevo de gallina	10 – 15 g	95 – 100%
Queso	10 – 15 g	95 – 100%
Leche descremada	10 – 12 g	95 – 100%
Proteína de soja	20 – 30 g	90 – 95%
Frijoles	18 – 22 g	65 – 70%
Quinoa	14 – 22 g	65 – 70%
Lenteja roja	12 – 20 g	65 – 70%
Trigo sarraceno	12 – 15 g	50 – 60%
Avena	10 – 14 g	50 – 60%
Cebada	10 – 12 g	50 – 60%
Arroz integral	12 – 16 g	50%
Harina de trigo integral	10 – 15 g	40%

¿Qué es la proteína efectiva?

Es la cantidad de proteína real que un alimento proporciona, descontando otros componentes como grasa, agua y fibra.

No todos los alimentos que contienen proteína son una fuente igual de efectiva, ya que el valor nutricional varía según la cantidad de aminoácidos esenciales y la digestibilidad.

Los alimentos con mayor porcentaje de proteína, menor grasa y carbohidratos, como carnes magras, pescado o huevos.