

# Proteínas: Fuentes saludables y las porciones

Tenga en cuenta estas fuentes de proteína, incluyendo opciones sin carne:

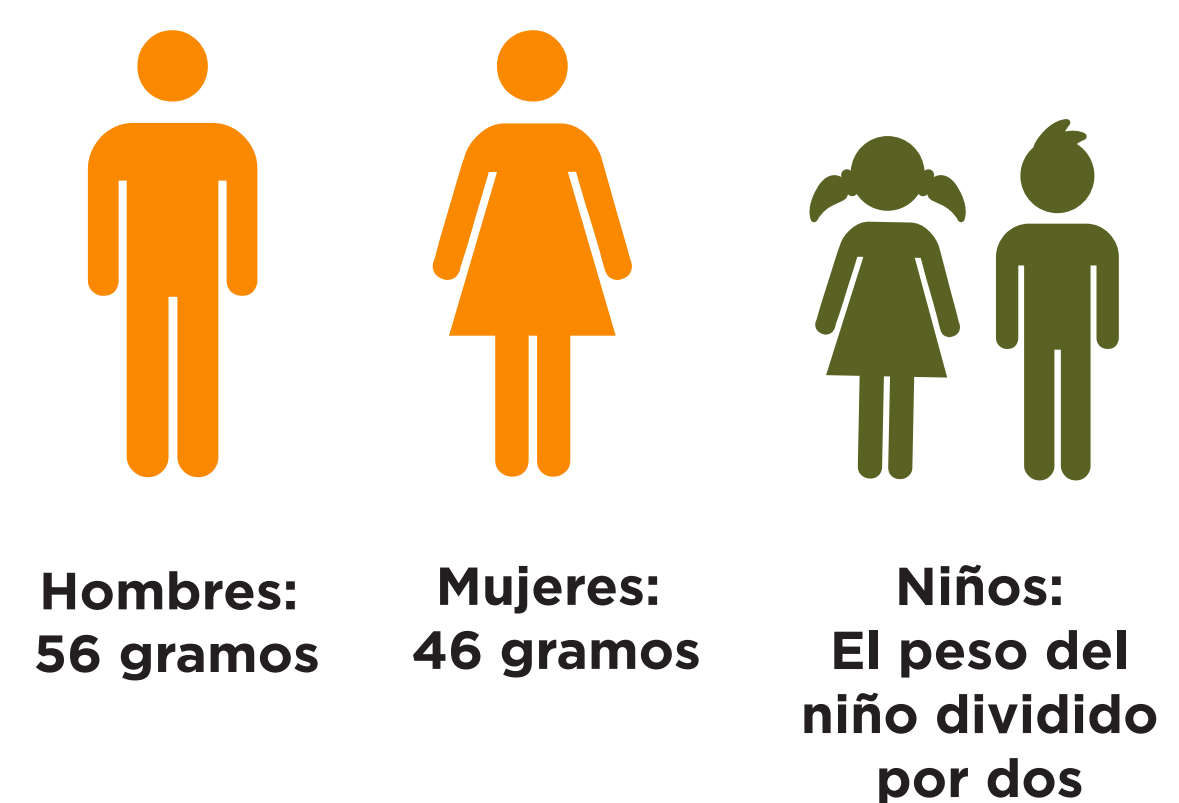


¿Sabía que emparejar un grano integral con una comida de proteína sin carne proporciona una proteína completa para el cuerpo?

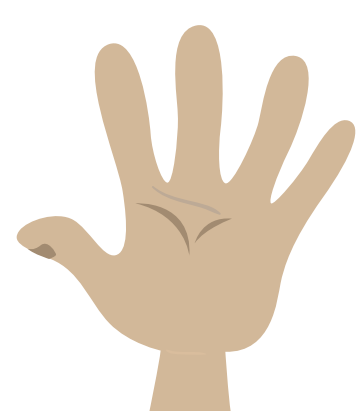
Pruebe estos pares:

- El arroz integral y los frijoles
- Pan integral y mantequilla de maní
- La avena y almendras

## Consumo de Proteína diario recomendado para...



¿Qué es una porción? Use la mano como una guía.



3 onzas o el tamaño de la palma de la mano para carnes, aves y pescados



1 taza o el tamaño del puño para productos lácteos bajo en grasa, frijoles, legumbres y granos integrales



1 onza o el tamaño del pulgar para las nueces, semillas y mantequilla del maní