Formas de aumentar la cantidad de proteínas

La proteína es fundamental para una amplia variedad de funciones, entre las que se incluyen la creación y reparación de células y el mantenimiento de la masa muscular. En general, puede satisfacer sus necesidades proteicas al incluir una buena fuente de proteína en cada comida y en los refrigerios. Su nutricionista especialista en oncología puede ayudar a determinar si sus necesidades proteicas podrían ser mayores según su diagnóstico y plan de tratamiento.

Fuentes de proteína	Ideas de uso
Queso duro o semiblando	▪ Derrítalo en sándwiches, panes, magdalenas, tortillas, hamburguesas, carnes o pescado, verduras, huevos, postres, fruta en compota o pasteles. ▪ Rállelo y agréguelo a sopas, salsas, estofados, platos con verduras, puré de papas, arroz, fideos o pastel de carne. ▪ Píquelo en trozos o en tiras y cómalo con galletas saladas y frutas. ▪ Elija opciones con bajo contenido de grasa si desea controlar sus calorías.
Queso cottage o ricota	▪ Mézclelo con frutas y verduras, o úselo para rellenar frutas y verduras. ▪ Agréguelo a estofados, espagueti, fideos y platos con huevos, como tortillas francesas y huevos revueltos. ▪ Úselo con gelatina, pudines, pastel de queso y masa de panqueques. ▪ Úselo para rellenar crepes y pastas o manicotti.
Leche	▪ Use leche en lugar de agua en las bebidas y para cocinar. ▪ Úsela para preparar cereales calientes, sopas, leche chocolatada y pudines.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

	▪ Agréguela a las salsas de crema para las verduras y otros platos. ▪ Se prefieren los productos lácteos con bajo contenido de grasa o descremados, a menos que intente no bajar de peso.
Leche en polvo instantánea descremada	▪ Agréguela a la leche común y a las bebidas con leche, como los licuados y los ponches de huevo pasteurizados. ▪ Úsela en estofados, pastel de carne, panes, magdalenas, salsas, sopas crema, puré de papas, macarrones con queso, pudines, natillas y postres a base de leche.
Bebidas, suplementos y proteína en polvo que reemplazan las comidas	▪ Use “polvo instantáneo para el desayuno” en los postres y las bebidas con leche. ▪ Mezcle suplementos comerciales (p. ej., Ensure o Boost) con leche y frutas para obtener una bebida con alto contenido proteico. Agregue helados para aumentar las calorías. ▪ Agrégue una cucharada de suero de leche en polvo con proteínas sabor a vainilla o a chocolate a la leche, los batidos y los licuados. También se puede conseguir suero de leche en polvo con sabor a caldo de pollo o sin sabor. ▪ Una barra con alto contenido proteico es un refrigerio sencillo y fácil de transportar.
Helado, yogur y yogur helado	▪ Úselos para hacer un licuado o un batido. Mézclelos con leche y fruta, como bayas, bananas o frutas blandas. ▪ Agréguelos a las bebidas con gas, como ginger-ale o zarzaparrilla. ▪ Agréguelos a los cereales, frutas blandas o cocidas, postres con gelatina y pasteles. ▪ Haga un sándwich de helado o yogur helado con tapas de galletas dulces o saladas.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Huevos	▪ Agregue huevos duros picados a las ensaladas, las verduras y los estofados. ▪ Pruebe hacer una tarta como plato principal. ▪ Agregue huevos o claras de huevo extras a los panqueques y a la masa de las tostadas francesas. ▪ Agregue claras de huevo extras a los huevos revueltos y a las tortillas francesas. ▪ Haga una rica natilla con huevos y leche con alto contenido proteico. ▪ Agregue yemas de huevo duro extras al relleno de los huevos rellenos y a las pastas untables para sándwiches. ▪ Evite los huevos crudos o semicrudos que pueden contener bacterias dañinas, ya que su tratamiento puede aumentar su susceptibilidad a contraer enfermedades transmitidas por los alimentos.
Frutos secos, semillas y germen de trigo	▪ Agréguelos a estofados, panes, magdalenas, panqueques, galletas dulces y gofres. ▪ Rocíelos sobre frutas, cereales, helado, yogur, verduras, ensaladas y tostadas. ▪ Tenga frutos secos en su escritorio o llévelos con usted como refrigerios. ▪ Cubra una banana en frutos secos picados. ▪ Úselos en lugar de migas de pan. ▪ Mézclelos con perejil o espinaca, hierbas y crema para una salsa de verduras, pasta o fideos. ▪ La quinua es un grano con alto contenido proteico. Pruébela como una guarnición en lugar del arroz. También puede usarse como base para ensaladas y puede agregarse a sopas y guisos.
Mantequilla de maní	▪ Úntela en sándwiches, tostadas, magdalenas, galletas saladas, gofres, panqueques y rodajas

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

	de frutas. ▪ Úsela como una salsa para verduras crudas, como zanahorias y apio. ▪ Mézclela con licuados y otras bebidas. ▪ Bátala en helado blando y yogur. ▪ PB2 es un producto de maní en polvo con alto contenido proteico.
Carne de res, carne de aves y pescado	▪ Agregue la carne de res o el pescado cocinados y cortados en trozos a las verduras, ensaladas, estofados, sopas, salsas y masas de bizcochos. ▪ Úselos en tortillas francesas, suflé, tartas y rellenos de sándwiches. ▪ Envuélvalos en masa de pastel o masa de bizcochos como un pastel. ▪ Agréguelos a las papas horneadas rellenas.
Frijoles/Legumbres	▪ Agregue guisantes, lentejas, frijoles, habas de soja verdes y tofu a sopas, ensaladas, estofados, pasta y platos con granos. ▪ El hummus es una excelente pasta untable para comer con palitos de zanahorias o con trocitos de pan de pita. Úselos como una pasta untable en burritos. ▪ Puré de frijoles cocidos con queso y leche.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20