Tabla Maestra de Proteínas y Densidad Nutricional

Más de 40 fuentes proteicas clasificadas por biodisponibilidad, gramo de proteína por ración y ratio proteína/kcal.

1. Reglas Prácticas para Alcanzar tu Requerimiento Diario

La literatura científica (Morton et al., 2018) establece el rango óptimo de **1.6 a 2.2 g de proteína por kg de peso corporal** para optimizar la masa muscular y proteger el tejido magro en déficit calórico. Lo ideal es repartir esta ingesta en 3 a 5 tomas de 25-40 g con al menos 2.5-3 g de leucina por comida.

2. Carnes, Pescados, Huevos y Lácteos (Alta Biodisponibilidad / DIAAS > 1.0)

Alimento	Ración Habitual	Prot. / 100g	Prot. / Ración	Kcal / 100g	Ratio Prot/Kcal	Aporte Clave
Pechuga de Pollo (a la plancha)	150 g	31 g	**46.5 g**	165 kcal	75%	Máxima pureza, muy bajo en grasa
Pechuga de Pavo	150 g	29 g	**43.5 g**	135 kcal	85%	Proteína magra de fácil digestión
Lomo de Cerdo (corte magro)	150 g	26 g	**39.0 g**	145 kcal	71%	Rico en tiamina (vitamina B1)
Ternera Magra (solomillo / babilla)	150 g	24 g	**36.0 g**	160 kcal	60%	Hierro hemo, zinc y creatina natural
Atún Claro al Natural	1 lata (80g)	25 g	**20.0 g**	110 kcal	90%	Conveniencia y máxima densidad proteica
Salmón	150 g	20 g	**30.0 g**	208 kcal	38%	Grasas saludables Omega-3 (EPA/DHA)
Merluza / Bacalao fresco	180 g	18 g	**32.4 g**	85 kcal	84%	Pescado blanco hipocalórico saciante
Huevos Enteros (L)	2 unidades (120g)	13 g	**15.6 g**	145 kcal	36%	Colina, fosfolípidos y perfil de aminoácidos oro
Claras de Huevo	150 ml	11 g	**16.5 g**	50 kcal	88%	Volumen limpio sin grasas ni colesterol
Queso Fresco Batido 0%	250 g	9 g	**22.5 g**	50 kcal	72%	Caseína de absorción lenta y calcio
Yogur Griego Auténtico	170 g	10 g	**17.0 g**	110 kcal	36%	Textura, probióticos y saciedad prolongada

3. Fuentes Vegetales y Complementos (Combinaciones Óptimas)

Alimento	Ración Habitual	Prot. / 100g	Prot. / Ración	Kcal / 100g	Combinar con
Soja Texturizada (seca)	50 g (hidrata a 150g)	50 g	**25.0 g**	350 kcal	Proteína vegetal completa (perfil PDCAAS 1.0)

Alimento	Ración Habitual	Prot. / 100g	Prot. / Ración	Kcal / 100g	Combinar con
Tofu Firme	150 g	15 g	**22.5 g**	130 kcal	Verduras, arroz integral o salteados
Tempeh	125 g	19 g	**23.7 g**	190 kcal	Fermentado, excelente para la microbiota
Lentejas cocidas	200 g	9 g	**18.0 g**	115 kcal	Cereales (arroz/avena) para aminoácidos limitantes
Garbanzos cocidos	200 g	8.5 g	**17.0 g**	130 kcal	Semillas de sésamo (Tahini / Hummus)
Edamame (vainas hervidas)	150 g	11 g	**16.5 g**	120 kcal	Snack saciante rico en fibra prebiótica
Aislado de Suero (Whey Isolate)	1 cazo (30g)	88 g	**26.4 g**	370 kcal	Suplementación post-entreno o conveniencia