

# ¿Pollo, pescado o carne?



El pollo, pescado y carne, son proteínas comunes en la vida diaria, por lo que te mostramos sus diferencias y recomendación de consumo.

Para obtener una dieta balanceada, lo ideal es consumir proteínas en variedad y elegir las que nos aporten más nutrientes.

Te sugerimos lo siguiente:

# 1 Pescados de agua fría:

**consumo recomendado  
de 3 a 4 veces por semana.**

Son proteínas de alto valor biológico, bajas en calorías, aportan grasas benéficas como, omega 3 y 6 que ayudan a reducir el colesterol malo.



100 gramos	Salmón	Pescado blanco
Proteína	23.3 g	9.3 g
Grasas	10 g	1.3 g
Calorías	183 kcal	53 kcal



100 gramos	Atún fresco	Mojarra
Proteína	23.3 g	20 g
Grasas	3.3 g	2.8 g
Calorías	133 kcal	114 kcal

## 2 Carne:

Te sugerimos optar por carne de res, de preferencia cortes magros y un consumo de 1 a 2 veces por semana.

La carne de res contiene una gran cantidad de hierro y zinc, así como todos los aminoácidos esenciales y tiene alto contenido de proteínas.



100 gramos	Bistec	Medallón
Proteína	23.3 g	23.3 g
Grasas	3.3 g	3.3 g
Calorías	133 kcal	133 kcal



100 gramos	Tampiqueña	Ternera
Proteína	23.3 g	20 g
Grasas	3.3 g	8.5 g
Calorías	133 kcal	157 kcal

# 3 Pollo:

**Te sugerimos optar por cortes magros y sin piel, te recomendamos un consumo de 2 a 3 veces por semana.**

El pollo es un alimento fácilmente digerible por el organismo, es rico en fósforo, un mineral esencial que nutre a los dientes y huesos, así como a los riñones y el hígado.



100 gramos	Pechuga	Pierna
Proteína	21 g	19 g
Grasas	3 g	4 g
Calorías	114 kcal	116 kcal



100 gramos	Muslo	Ala
Proteína	20 g	18 g
Grasas	4 g	13 g
Calorías	121 kcal	191 kcal

**\*Tanto para el pollo, pescado y carne, te recomendamos consumir opciones orgánicas, libres de pastoreo y sin hormonas, para asegurar la calidad y nutrientes del alimento.**

Te invitamos a visitar nuestra herramienta “Conoce más”, donde encontrarás el artículo completo, “Las proteínas” y obtendrás más información sobre el tema.

