

HOJA DE PORCIONES GRATUITA

Proteína por porción, de un vistazo.

Una hoja imprimible con la fórmula de porciones, tres ejemplos de productos de EE. UU. y una lista de compra.

La fórmula de porciones

Proteína de tu porción = proteína declarada × peso de tu porción ÷ peso de la porción declarada.

Utiliza gramos para ambos pesos. Ejemplo: 20 g por 100 g × 50 g ÷ 100 g = 10 g de proteína. Es un cálculo, no una porción recomendada.

Los ejemplos de la hoja

Fuente del fabricante	<u>Nacho Cheese Chips</u>	<u>Cookie Dough Bar</u>	<u>Chocolate Chip Cookie</u>
Porción declarada	1 bolsa · 32 g	1 barra · 60 g	1 galleta · 59 g
Proteína	18 g	21 g	15 g
Energía	150 kcal	190 kcal	240 kcal

Ejemplos de EE. UU. · revisados el 8 de septiembre de 2026. Estos ejemplos utilizan las etiquetas del fabricante para EE. UU., revisadas el 8 de septiembre de 2026. No son una clasificación, una prueba de sabor ni una recomendación. Las recetas, los formatos y los precios varían según el país; la referencia es tu propio envase.

Lista de compra

- ☐ Busca el tamaño de porción y las porciones por envase.
- ☐ Ajusta los valores a la cantidad que piensas comer.
- ☐ Lee la proteína junto con los demás nutrientes.
- ☐ Revisa ingredientes y alérgenos de tu propio envase.
- ☐ Compara el coste por porción, el sabor y la comodidad.

Guárdala en el móvil o imprímela en A4. Esta edición sobre etiquetas de snacks no es una base de datos completa de alimentos.

[Leer la guía completa de snacks](#)

[FDA: serving sizes](#) · [Hoja de porciones gratuita](#)