

NUTRITION To Go

Volume 6 ♦ Issue 3 ♦ Summer 2025

This issue was written by Monica Davis, RDN



There will be no appointments offered Tuesday, September 2nd. / No se ofrecerán citas el martes 2 de septiembre.

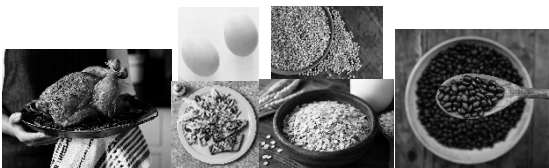
How Much Protein Should I Be Eating Each Day?/ ¿Cuánta proteína debo comer cada día?

Protein, carbohydrates, and fat are the three main building blocks our bodies need to stay healthy. Protein helps our bodies grow and stay strong. It builds and repairs our muscles, skin, bones, and even our hair. It also helps make things our bodies need, like hormones, enzymes that help us digest food, and antibodies that fight off sickness. Protein is in every cell of our bodies. But our bodies can't make all the parts (called amino acids) needed to build protein, so we need to get them from the food we eat.

How Much Protein Do We Need? The 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans say that adults should get 10% to 35% of their calories from protein. For someone eating 2,000 calories a day, that means:

- About 54-140 grams of protein for women
- About 65-164 grams of protein for men

Most people in the U.S. are getting enough protein. But eating a little more or choosing different kinds of protein might still help you feel better and stay healthy.



Las proteínas, los carbohidratos y las grasas son los tres componentes principales que nuestro cuerpo necesita para mantenerse saludable. La proteína ayuda a nuestro cuerpo a crecer y mantenerse fuerte. Construye y repara nuestros músculos, piel, huesos e incluso nuestro cabello. También ayuda a producir cosas que nuestro cuerpo necesita, como hormonas, enzimas que nos ayudan a digerir los alimentos y anticuerpos que combaten enfermedades. La proteína está en cada célula de nuestro cuerpo. Pero nuestros cuerpos no pueden producir todas las partes (llamadas aminoácidos) necesarias para producir proteínas, por lo que debemos obtenerlas de los alimentos que comemos.

¿Cuánta proteína necesitamos? Las Pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025 dicen que los adultos deben obtener del 10% al 35% de sus calorías de las proteínas. Para alguien que come 2,000 calorías al día, eso significa:

- Alrededor de 54-140 gramos de proteína para las mujeres
- Alrededor de 65-164 gramos de proteína para los hombres

La mayoría de las personas en los EE. UU. Están consumiendo suficiente proteína. Pero comer un poco más o elegir diferentes tipos de proteínas aún puede ayudarlo a sentirse mejor y mantenerse saludable.

Here is what 10g of protein look like/ Así es como se ven 10 g de proteína

- 2 small eggs/ 2 huevos pequeños
- 1/2 cup tofu/ 1/2 taza de tofu
- 40 almonds/ 40 almendras
- 2/3 cup lentils/ 2/3 taza de lentejas
- 2 1/2 tbsp peanut butter/ 2 1/2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1/3 cup Cottage cheese/ 1/3 taza de requesón
- 1 1/2 oz tuna/ 1 1/2 oz de atún
- 1 oz beef jerky/ 1 oz de carne seca
- 2 oz Chicken or Turkey breast/ 2 oz de pechuga de pollo o pavo
- 1 1/2 oz lean beef/ 1 1/2 oz de carne
- 3/4 cup black bean/ 3/4 taza de frijoles negros
- 1 cup uncooked oats/ 1 taza de avena cruda
- 1/2 cup Greek yogurt/ 1/2 taza de yogur griego
- 1 1/4 oz parmesan cheese/ 1 1/4 oz queso parmesano
- 1 3/4 oz pistachios/ 1 3/4 oz de pistachos
- 1 cup cooked quinoa/ 1 taza de quinoa cocida

Benefits of Higher Protein Consumption:

- **Helps You Feel Full:** Eating a breakfast with protein can help you feel full longer. It may also help you avoid snacking too much later in the day.
- **Builds Strong Muscles:** Protein helps build and keep your muscles strong, especially if you're exercising or lifting weights.
- **Keeps Your Bones Strong:** Protein and exercise can help protect your bones and lower your risk of breaking them. This is very important for women as they get older.
- **Boosts metabolism:** Protein helps your body burn more calories, even when you're resting.
- **Helps maintain weight loss**
- **Helps your body repair itself after injury, illness or surgery**

Beneficios de un mayor consumo de proteínas:

- **Te ayuda a sentirte lleno:** Comer un desayuno con proteínas puede ayudarte a sentirte lleno por más tiempo. También puede ayudarte a evitar comer demasiados bocadillos más tarde en el día.
- **Desarrolla músculos fuertes:** La proteína ayuda a desarrollar y mantener los músculos fuertes, especialmente si hace ejercicio o levanta pesas.
- **Mantiene tus huesos fuertes:** Las proteínas y el ejercicio pueden ayudar a proteger sus huesos y reducir el riesgo de romperlos. Esto es muy importante para las mujeres a medida que envejecen.
- **Aumenta el metabolismo:** la proteína ayuda a su cuerpo a quemar más calorías, incluso cuando está descansando.
- **Ayuda a mantener la pérdida de peso**
- **Ayuda a su cuerpo a repararse a sí mismo después de una lesión, enfermedad o cirugía**

Loaves & Fishes



FOOD PANTRY
Neighbors Nourishing Neighbors

2050 Lambs Road
Charlottesville, VA 22901
434-996-7868

Giving out Free Groceries
Tuesdays 4:00-6:30pm ([by appointment only](#))

Wednesdays 2:00-4:00 pm

Thursdays 6:30-8:30 pm

Saturdays, 10:00 am - 12:00 pm

Entrega de comestibles gratis
Martes de 4:00 a 6:30 p.m. ([solo con cita previa](#))

Miércoles 2:00-4:00 pm

Jueves 6:30-8:30 pm

Sábados, 10:00 am - 12:00 pm

www.cvillefoodpantry.org

info@cvilleanloaves.org

Facebook: [Cville.Loaves.and.Fishes](#)

Instagram: [cvillefoodpantry](#)

YouTube: [CvilleLoaves](#)

Support Loaves & Fishes when you shop at Kroger with your Kroger Community Rewards card using code DL975 and select Loaves & Fishes as your charity.

Can You Eat Too Much Protein?

Yes. Eating too much protein can mean you're not getting enough nutrients from other foods—like fiber from fruits, vegetables, and whole grains, or healthy fats from nuts and oils. That's why experts say it's best to keep protein to about one-third of your daily calories. Also, try not to eat more than 2 grams of protein for every kilogram of your body weight each day. Eating more than 2.5 grams per kilogram could lead to health problems.

Possible Risks of Eating Too Much Protein:

- Dehydration (not enough water in your body)
- Tiredness or low energy
- Constipation (trouble going to the bathroom)
- Missing out on fiber, vitamins, and other healthy parts of plant-based foods

¿Se puede comer demasiada proteína?

Sí. Comer demasiada proteína puede significar que no está obteniendo suficientes nutrientes de otros alimentos, como la fibra de las frutas, verduras y cereales integrales, o las grasas saludables de las nueces y los aceites. Es por eso que los expertos dicen que es mejor mantener las proteínas en aproximadamente un tercio de sus calorías diarias. Además, trate de no comer más de 2 gramos de proteína por cada kilogramo de su peso corporal cada día. Comer más de 2,5 gramos por kilogramo podría provocar problemas de salud.

Posibles riesgos de comer demasiada proteína:

- Deshidratación (no hay suficiente agua en el cuerpo)
- Cansancio o poca energía
- Estreñimiento (dificultad para ir al baño)
- Perder fibra, vitaminas y otras partes saludables de los alimentos de origen vegetal

If you need help with food more than two times a month, visit <https://foodfinder.brafb.org>
Si necesitas ayuda más de dos veces al mes, por favor visita <https://foodfinder.brafb.org>