

Tabla Maestra de Proteínas: Guía BEDCA Oficial

Valores nutricionales por 100 g de los 25 alimentos con mayor pureza proteica, calorías y ratio biológico.

Ratio Proteína / Caloría: Para perder grasa o definir masa muscular, prioriza alimentos que aporten más de 15 gramos de proteína por cada 100 kcal consumidas.

Los 25 Alimentos con Mayor Densidad Proteica (por 100 g)

Alimento	Proteína (g)	Calorías (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Densidad Proteica
Aislado de suero (Whey Isolate)	88,0 g	370 kcal	1,0 g	1,5 g	★★★★★ Máxima
Jamón serrano curado magro	30,5 g	241 kcal	12,6 g	0,0 g	★★★★★ Excelente
Pechuga de pavo fresca	24,1 g	107 kcal	1,2 g	0,0 g	★★★★★ Excelente
Pechuga de pollo a la plancha	23,5 g	115 kcal	2,1 g	0,0 g	★★★★★ Excelente
Atún al natural escurrido	23,5 g	101 kcal	0,9 g	0,0 g	★★★★★ Excelente
Lomo embuchado de cerdo	32,0 g	196 kcal	6,0 g	0,0 g	★★★★★ Excelente
Gambas y langostinos cocidos	20,5 g	93 kcal	1,1 g	0,5 g	★★★★★ Muy buena
Seitán tradicional	24,0 g	121 kcal	1,5 g	3,5 g	★★★★★ Muy buena
Salmón salvaje	20,0 g	182 kcal	11,0 g	0,0 g	★★★★★ Grasas Omega-3
Lomo de merluza fresca	17,4 g	82 kcal	1,4 g	0,0 g	★★★★★ Muy buena
Lomos de mero	17,8 g	82 kcal	1,1 g	0,0 g	★★★★★ Muy buena
Tofu firme	14,2 g	113 kcal	5,5 g	1,9 g	★★★★ Buena vegetal
Huevos camperos enteros	12,5 g	143 kcal	9,5 g	0,7 g	★★★★★ Perfil óptimo
Claras de huevo pasteurizadas	11,1 g	49 kcal	0,2 g	0,7 g	★★★★★ Pura proteína
Queso fresco batido 0% / Skyr	10,3 g	57 kcal	0,1 g	3,9 g	★★★★★ Muy buena
Edamame cocido	11,0 g	122 kcal	5,0 g	9,0 g	★★★★ Fibra + vegetal
Lentejas cocidas	9,0 g	116 kcal	0,4 g	20,0 g	★★★★ Carbohidrato lento