











Protien / La proteína

Date updated

	English - Inglés	Spanish - Español	Notes - Notas	Fecha de revisión	
Beans / Frijoles		Beans	Los frijoles (m.)	N/A	Mar. 2017
		Black Beans	Los frijoles negros (m.)	N/A	Mar. 2017
		Fava Beans	Las habas (f.)	N/A	Mar. 2017
		Garbanzo beans	Los garbanzos (m.)	N/A	Mar. 2017
		Kidney beans	Los frijoles rojos (m.)	N/A	Mar. 2017
		Navy Beans	Los frijoles blancos (m.)	N/A	Mar. 2017
		Pinto beans	Los frijoles pintos (m.)	N/A	Mar. 2017
		Refried beans	Los frijoles refritos (m.)	N/A	Mar. 2017
		Black-Eyed Peas	Los frijoles de ojos negros (m.)	Not a common food in Latin America. / No es una comida común en Latino América.	Mar. 2017
		Lentils	Las lentejas (f.)	N/A	Mar. 2017
		Split peas	Los chícharos partidos (m.)	N/A	Mar. 2017
		Tofu	El tofu (m.)	N/A	Mar. 2017
	Nuts	Las nueces (f.)	The word "nuez" can mean just "walnuts" or all types of nuts. Be specific when possible. / La palabra "nuez" puede significar simplemente "nueces" o todo tipo de nueces. Sea específico cuando sea posible.	Mar. 2017	
	Nut Butters	Las cremas de nueces (f.)	The word "nuez" can mean just "walnuts" or all types of nuts. Be specific when possible. / La palabra "nuez" puede significar simplemente "nueces" o todo tipo de nueces. Sea específico cuando sea posible.	Mar. 2017	
	Almonds	Las almendras (f.)	N/A	Mar. 2017	
	Almond Milk	La leche de almendras (f.)	N/A	Mar. 2017	

	Peanuts	Los cacahuates (el mani) (m.)	Use both if there is room. / Use los dos si hay espacio.	Mar. 2017
	Peanut butter	La crema de cacahuete (f.) / La mantequilla de maní (f.)	Use both if there is room. / Use los dos si hay espacio.	Mar. 2017
	Creamy Peanut Butter	La crema de cacahuete cremosa (f.) / La mantequilla de maní cremosa (f.)	Use both if there is room. / Use los dos si hay espacio.	Mar. 2017
	Sesame	El ajonjolí (m.)	N/A	Mar. 2017
	Sunflower Seeds	Las semillas de girasol (f.)	N/A	Mar. 2017
	Walnuts	Las nueces (f.)	The word "nuez" can mean just "walnuts" or all types of nuts. Be specific when possible. / La palabra "nuez" puede significar simplemente "nueces" o todo tipo de nueces. Sea específico cuando sea posible.	Mar. 2017
	Lunch Meat	Las carnes frías (f.)	N/A	Mar. 2017
	Sausage	La salchicha (f.)	need to specify type of meat (salchicha de pavo / salchicha de puerco)	Mar. 2017
	Beef	La carne de res (f.)	N/A	Mar. 2017
	Ground beef	La carne molida de res (f.)	N/A	Mar. 2017
	Chicken	El pollo (m.)	N/A	Mar. 2017
	Ground Chicken	La carne molida de pollo (f.)	N/A	Mar. 2017
	Chicken Broth	El caldo de pollo (m.)	Previously: "caldo de pollo". A clear chicken broth as an ingredient = "el consomé de pollo". A chunky main dish chicken soup = "el caldo de pollo". Note also the use of bullion cubes or powder. / Anteriormente, "caldo de pollo". Un caldo claro de pollo como ingrediente = "el consomé de pollo". Un caldo más espeso como plato principal = el caldo de pollo. Fíjense también en el uso de cubitos de consomé o en polvo.	Mar. 2017
	Fish	El pescado (m.)	N/A	Mar. 2017
	Salmon	El salmón (m.)	N/A	Mar. 2017
	Tuna	El atún (m.)	N/A	Mar. 2017
	Canned tuna	El atún enlatado (m.)	N/A	Mar. 2017

	Turkey	El pavo (m.)	N/A	Mar. 2017
	Ground Turkey	La carne molida de pavo (f.)	N/A	Mar. 2017
	Pork	La carne de puerco (f.)	N/A	Mar. 2017
	Pork sausages	Las salchichas de puerco (f.)	N/A	Mar. 2017
	Bacon	El tocino (m.)	N/A	Mar. 2017
	Ham	El jamón (m.)	N/A	Mar. 2017
Other / Otro 	Egg / Eggs	El huevo / Los huevos	The word "huevos" can be an inappropriate word. Consider the context. / La palabra "huevos" puede ser una grosería. Considera el contexto.	Mar. 2017