

¡Dale variedad a tus proteínas!



Las proteínas son una gran parte de la dieta, nos dan saciedad, mantienen el metabolismo saludable, construyen masa muscular y nos aportan aminoácidos esenciales.

Para obtener todos sus beneficios es importante darle variedad a la dieta, no te claves en lo mismo de siempre, te mostramos con 3 tips, cómo probar nuevas opciones y mantenerte saludable:



1

Desde el desayuno hasta la cena.

Te sugerimos consumir proteínas en cada tiempo de comida, ya que te ayudan a conservar la fuerza física y un estado óptimo de energía.

2

Dale una oportunidad a la fuente vegetal.

Creemos que los vegetarianos son los únicos que no deben comer carne, pero es recomendado consumir fuentes vegetales de proteína por lo menos 3 veces por semana, ya que tienen un bajo contenido de grasas, aportan altas cantidades de vitaminas, minerales y fibra, son más fáciles de digerir y proporcionan antioxidantes.

Proteína Vegetal



Soya
35g de proteína



Edamame
11g de proteína



Tempeh
19g de proteína



Tofu
12g de proteína



Avena
11g de proteína



Frijoles
21g de proteína



Mantequilla de Maní
25g de proteína



Nueces de la India
15g de proteína



Garbanzos
19g de proteína



Soya
35g de proteína



Lentejas
24g de proteína



Almendras
19g de proteína

Proteína Animal



Pechuga de pollo
24g de proteína



Pavo
25g de proteína



Atún natural
24g de proteína



Salmón
25g de proteína



Camarones
18g de proteína



Lomo de cerdo
18g de proteína



Pato
19g de proteína



Tenera
20g de proteína



Huevo
7g de proteína



Yogurt griego
9g de proteína



Leche
9g de proteína



Queso gouda
26g de proteína

3

¡Combina!

Recuerda que cuando consumas proteína de origen vegetal, debes buscar sus combinaciones para obtener una proteína completa y disponible para el cuerpo:

Lentejas.



LEGUMINOSAS.

Arroz.



CEREALES.



Almendras , Avellanas,
Nueces.



**FRUTOS SECOS
Y SEMILLAS.**

Leche de
Avena.



**LÁCTEOS
VEGETALES.**



Arroz con leche vegetal.



**CEREALES
INTEGRALES.**



**LÁCTEOS
VEGETALES.**

Garbanzos.



LEGUMINOSAS.

Nueces.



FRUTOS SECOS.

Nueces.



**FRUTOS SECOS
Y SEMILLAS.**

Pastas
integrales.



**CEREALES
INTEGRALES.**

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

