



Ponle
10 proteínas

Consumir proteínas nos ayuda a reparar, desarrollar y fortalecer los músculos, además que aumentan la saciedad de nuestros platillos y nos hacen sentir satisfechos por más tiempo, por esto debemos consumirla todos los días

¡Te mostramos cómo!

Dale un giro a tus platillos con las siguientes recomendaciones:

Semillas de calabaza:

¿Te lo imaginabas?

Son una buena fuente de proteína, fibra y son riquísimas. Sin duda las puedes comer tostadas con sal, agregarlas a tu salsa macha, o hummus con pan pita.



Prueba con las almendras:

Aportan gran cantidad de proteína las puedes consumir como snack, crema de almendra o agregarlas a tus ensaladas.



Bayas de Goyi:

¿Las has probado? Son una gran opción, además que tiene efectos contra el envejecimiento, protectores de la vista y la piel, y previene las enfermedades cardiovasculares.

Agregalas a tu smoothie o bowl por la mañanas, combinalas con tu snack de media mañana o en infusiones de té.



Si te gustaría saber más sobre el consumo de proteínas y cómo consumirlas de la mejor manera, te invitamos a leer nuestro siguiente artículo

“Los tres pilares de la nutrición”
en la herramienta <<Conoce más>>

Fuente: The three food classes, proteins, carbohydrates and fat. 35-41. 2022