

FUENTES DE PROTEÍNA



La proteína es un macronutriente esencial para el crecimiento y reparación de tejidos, así como para la función adecuada del organismo. Obtener suficiente proteína en la dieta es importante para mantener una buena salud.

Aquí hay algunas fuentes comunes de proteína:

1. **Origen animal o vegetal:** Es importante un menú diario con proteínas de calidad y en cantidad suficiente.
2. **Huevos:** Contienen todos los aminoácidos esenciales en una cantidad adecuada.
3. **Yogur:** Tienen alrededor de 3,5 gramos de proteínas por 100 gramos de producto.
4. **Carnes:** Los diferentes tipos de carnes suelen contener alrededor de unos 20 gramos de proteínas.
5. **Pescado y mariscos:** Son alimentos proteicos muy interesantes por su gran aporte de ácidos grasos omega 3.
6. **La soya:** Destaca por su «la digestibilidad de sus proteínas, comparable a otras.
7. **Legumbres:** Se conocen como las proteínas del futuro y la alternativa más sostenible a la proteína animal.