

Alimentación saludable

Proteínas

Comer bien para sentirte mejor



¿Dónde se encuentran las proteínas?



Las proteínas se encuentran en alimentos de origen animal, como la carne, los huevos, el pescado y la leche.

Además, también las podemos encontrar en alimentos vegetales como los garbanzos, los guisantes, las lentejas... es decir, todas las legumbres y frutos secos.



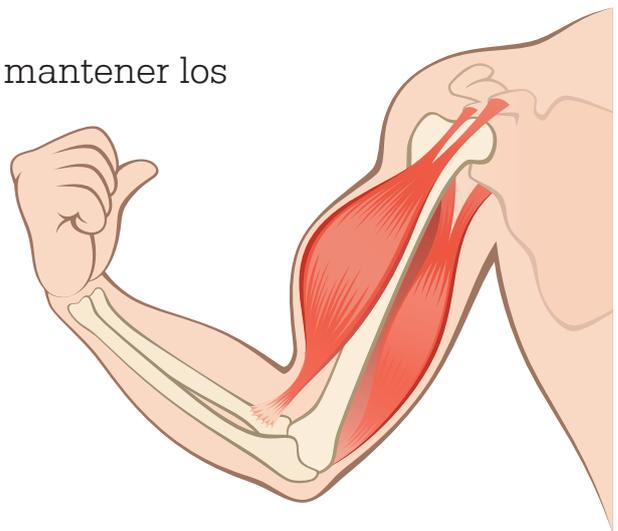
¿Qué función tienen las proteínas?

La función principal de las proteínas es mantener los músculos sanos.

Cada día, los componentes de nuestro músculo cambian.

Para mantener nuestros músculos es importante comer proteínas todos los días.

Además, las proteínas permiten el transporte de oxígeno y hierro en la sangre.



¿Cuántas proteínas puedo tomar a la semana?

Como son necesarias para hacer las actividades diarias, es importante tomarlas todos los días.

Aunque dependiendo del tipo, hay que tomarlas más o menos.

2-3 raciones de carne a la semana, principalmente blanca como pollo o pavo



Lácteos: 3 veces al día



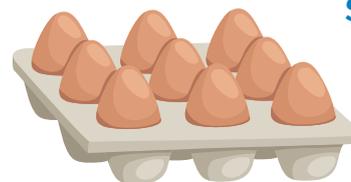
3 raciones de pescado a la semana



3-4 raciones de legumbres a la semana

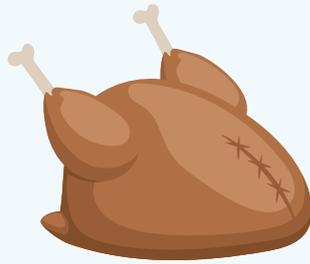


Máximo 7 a la semana



¿Qué alternativas tenemos?

- *Las carnes más saludables son las de pollo, pavo, lomo y solomillo de cerdo y lomo y solomillo de ternera.*



- *Intercala pescados de distintas clases.*
- *Cuidado con las espinas del pescado*
- *Puedes tomar legumbres y arroz para conseguir un plato más completo.*



Resumen



Las proteínas nos ayudan a mantener los músculos.



Puedes encontrarlas en distintos alimentos como la carne, pescado, huevos, las legumbres y leche.



Hay que tomar proteína cada día, variando los alimentos que la contienen.