

Fortalece tu organismo con proteínas

Fortalece tu organismo con proteínas

[imprimir](#)



Leche, yogures, huevos, legumbres, carne, pescado, frutas y hortalizas... ¿Sabes qué tienen en común todos estos alimentos? ¡Las proteínas!

¿Las conoces? Son sustancias esenciales para el organismo. Entre otras funciones, contribuyen al desarrollo y crecimiento, regulan la actividad celular, ayudan a transportar la sangre y protegen el organismo de enfermedades contagiosas. Los expertos consideran que las proteínas deberían suponer **el 10-15% de las calorías ingeridas**, así que estate atenta a los alimentos que más las contienen.

- **Lácteos:** la leche y sus derivados, como el queso, aportan al organismo proteínas de alta calidad, además de ser ricos en lactosa, vitaminas del grupo B, vitamina A y calcio.

- **Huevos:** además de aportar proteínas, son ricos en vitaminas A, B12 y D, así como en fósforo y selenio. Consumiendo leche y huevos tenemos garantizado el aporte de proteínas necesarias.
- **Legumbres:** alubias, garbanzos, habas, lentejas... aportan una cantidad importante de proteínas, además de carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. Si quieres saber más sobre ellas y cómo cocinarlas, haz clic [aquí](#).
- **Carne:** proporciona proteínas de alta calidad, vitaminas del grupo B y minerales, pero también es rica en grasas, por lo que debe consumirse de forma moderada. Intenta consumir la parte magra de los animales.
- **Pescado y marisco:** además de proporcionarte proteínas, son alimentos de bajo aporte calórico e ideales en dietas light, y contienen una lista interminable de vitaminas y minerales beneficiosos para tu salud. Te dejamos un post para que conozcas mejor el [pescado](#).
- **Frutas, hortalizas, tubérculos, especias y cereales:** ofrecen proteínas de origen vegetal, ideales para completar el aporte diario necesario.

Algunos consejos

1. Durante el **embarazo** se aconseja aumentar un 20% la toma de proteínas.
2. Del mismo modo, cuando los **niños** sufren traumatismos o quemaduras, o se someten a determinados tipos de cirugía, también deben aumentar el consumo de proteínas.
3. Las proteínas son esenciales durante la **época de crecimiento**.
4. Además, producen mayor **saciedad** que el resto de nutrientes.
5. Muchos alimentos ricos en proteínas también lo son en **grasa**, por lo que debes consumirlos de forma moderada.

Etiquetas

[carne](#)

[consejos sobre proteínas](#)

[lácteos](#)

[legumbres](#)

[proteínas](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.