

💡 ¿Sabías que puedes cubrir tus necesidades diarias de proteína únicamente con alimentos de origen vegetal si los combinas correctamente?

PROTEÍNA VEGETAL

cómo cubrir las necesidades proteicas con alimentos de origen vegetal

Fuentes de proteína vegetal:

1 Legumbres y derivados:



- Soja, lentejas, judías (blancas, negras, rojas), garbanzos, guisantes, cacahuets y altramuces.



Menor aporte en metionina (aminoácido esencial) → Combinar con cereales.



Ricas en proteína vegetal, fibra y sacientes.

2 Cereales y pseudocereales:



- Avena, arroz, quinoa, trigo y amaranto.



Menor aporte en lisina (aminoácido esencial) (excepto quinoa y aramanto) → Combinar con legumbres.



Fuente principal de energía y complemento proteico.

3 Frutos secos y semillas:



- Almendra, nuez, pipas de calabaza, lino y chía.



Pueden requerir adaptación de textura según la edad.



Aportan proteína, grasas saludables, fibra y micronutrientes.

4 Otros alimentos:



- Levadura nutricional y seitán.



Perfil proteico variable.



Alta densidad proteica y gran versatilidad.

Cómo obtener proteína completa:



Legumbre



Cereal



Proteína de alta calidad



No es necesario consumirlos juntos, sino distribuirlos a lo largo del día.

Soja, quinoa y amaranto no requieren combinación con cereales/legumbres para ser completos, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales.

Importancia en el menú:

- Favorece hábitos alimentarios saludables.
- Mejora el equilibrio nutricional de las comidas.
- Aumenta la variedad alimentaria.
- Contribuye a una mejor educación nutricional.
- Permite diversificar las fuentes de proteína.

