

10 alimentos ricos en proteínas

23 mar 2023



Las proteínas son esenciales para la salud porque proporcionan nutrientes, energía, refuerzan el sistema inmunológico, mantienen la masa muscular y una presión sanguínea saludable. Descubre cuáles son los alimentos más proteicos para introducirlos en la dieta.

Aquí dejamos una tabla con los 10 mejores alimentos ricos en proteína animal y vegetal, con su contenido en proteína por cada 100 gramos, como guía nutricional para que puedas organizar la dieta.

Alimento	Proteína	Curiosidades
Soja	34 g	Se hacen infinidad de alimentos procesados y frescos.
Jamón serrano	30 g	Lo más recomendado para las recetas es añadirlo en el último momento.
Anchoas	29 g	Cada anchoa contiene alrededor de 8 calorías, omega-3 y vitaminas.
Cacahuetes	25 g	Los cacahuetes no son frutos secos sino un tipo de legumbre.
Pechuga de pollo	23 g	Su bajo contenido en grasa las hace perfectas para una comida saludable, pero sabrosa.
Lentejas	23 g	Las lentejas tienen la misma cantidad de potasio que los plátanos.
Tenera	21,2 g	La mejor guarnición sería la patata o las verduras al vapor.
Semillas de Chía	21 g	Además de ser libre de gluten, contiene más omega-3 que el salmón.
Huevo	11 g	Al contrario de lo que se ha pensado siempre, su consumo no aumenta el colesterol.

Yogur	3 g	El yogur griego contiene más proteínas que los demás.
-------	-----	---

Tipos de proteínas

El cuerpo no es capaz de producir proteína, por esa razón es tan importante para la salud ingerir la cantidad adecuada de proteína diaria. En el caso de los adultos, se recomiendan de 40 a 60 gramos al día, esta ingesta dependerá de la edad exacta, del peso de si es hombre o mujer, embarazada o madre lactante y la cantidad de deporte que se realice.

Existen diferentes tipos de proteína según su composición química, pueden ser simples, las que están compuestas por aminoácidos, o conjugadas, las que están compuestas por aminoácidos y un radical denominado grupo prostético.

Según su origen también podemos dividir las en dos grupos con características muy diferentes: proteínas de origen animal y proteínas de origen vegetal.

Proteínas animales

Las proteínas animales son consideradas de alto valor biológico, por su elevada concentración proteica y la cantidad de aminoácidos esenciales que contienen.

Los alimentos que aportan más proteínas de origen animal son las carnes, el marisco, el pescado, los huevos y los lácteos como el yogur. Algunos de los alimentos ricos en proteínas de este grupo son:

- Queso curado.
- Jamón serrano.
- Anchoas.
- Atún.
- Pavo.
- Pollo.
- Ternera.
- Gambas o langostinos.
- Salmón.
- Huevos.
- Yogur.

Proteínas vegetales

Las proteínas vegetales son igualmente una fuente de aminoácidos como las de origen animal, la diferencia es el valor biológico que para alcanzar los aminoácidos esenciales que necesita el organismo se deben combinar varios alimentos, por ejemplo: cereales y legumbres, como arroz y lentejas, o frutos secos con lácteos.

Por otro lado, las proteínas de origen vegetal son bajas en calorías, aportan grasas insaturadas en lugar de ácidos grasos saturados y fibras saludables.

El alimento más rico en proteína de origen vegetal sería la soja, siguiéndole de cerca las semillas de calabaza y semillas de cáñamo, los altramuces, el seitán y los cacahuetes. Otros alimentos ricos en proteínas de procedencia vegetal ordenados de más a menos gramos de proteína serían:

- Semillas de girasol.
- Judías.
- Garbanzos
- Semillas de linaza.
- Trigo sarraceno.
- Quinoa.
- Frijoles.
- Tofu.
- Edamame.
- Lentejas.
- Habas.
- Alubias.



10 ALIMENTOS CON GRASAS VEGETALES SALUDABLES [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00026.xml>]

Las grasas vegetales, aunque parezca mentira poder decir que son saludables, son de vital importancia para nuestro organismo y salud. ¡Descubramos 10 alimentos ricos en grasas saludables!