

¿Qué son y qué alimentos las
contienen?

Proteínas



Contenidos

1

¿Qué son las proteínas?

2

Recomendaciones diarias.

3

Complementación proteica.

4

Principales fuentes de proteínas.



¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son macromoléculas formadas por unidades simples denominadas aminoácidos, que son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo.

Las principales fuentes de proteínas son lácteos, huevo, pescado, carne, frutos secos y legumbres.





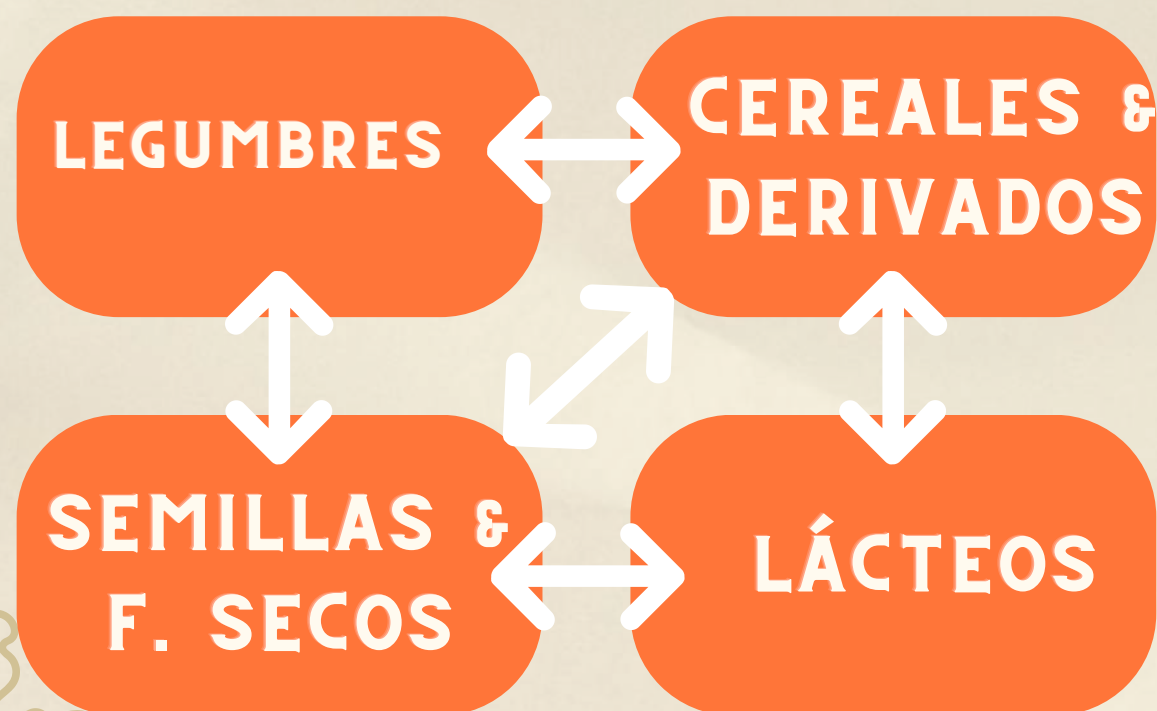
Recomendaciones diarias de consumo de proteínas.

En adultos, es recomendable 0,8g. por
cada kilogramo de peso de la persona
adulta.

En niños, lactantes, se precisan
cantidades superiores a 0,8 g./Kg.

Complementación Proteica.

Nos referimos a...
...combinar los aminoácidos de diferentes alimentos para obtener una proteína más completa.



Legumbres + Cereales integrales

- Lentejas con arroz
- Cuscús con garbanzos
- Soja con arroz

Legumbres + Frutos secos

- Garbanzos con piñones
- Ensalada de lentejas y nueces
- Hummus (garbanzos y semillas de sésamo)

Cereales integrales + Bebidas vegetales

- Arroz/Copos de avena con bebida de soja

Bebidas vegetales + Frutos secos y semillas

- Bebida de soja/avellanas/almendras con semillas de chía/lino y frutos secos

Cereales integrales + Frutos secos y semillas

- Ensalada de arroz con frutos secos
- Ensalada de pasta integral con nueces

Principales Fuentes de Proteínas



Lácteos



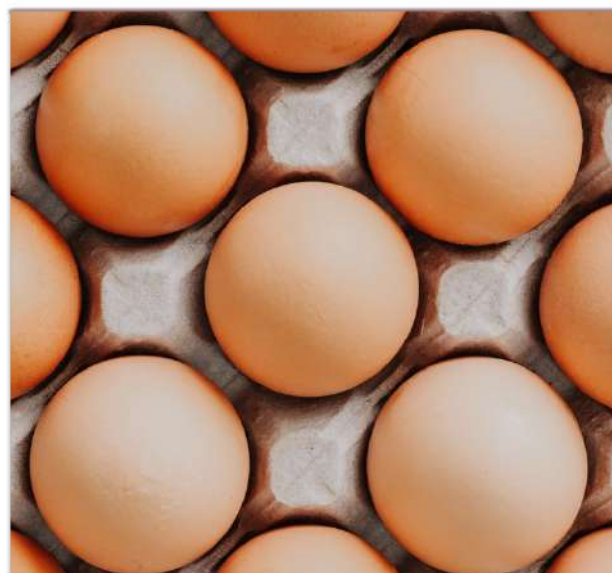
Frutos Secos



Legumbres



Carne



Huevos



Pescado

LÁCTEOS

ATENCIÓN

¡Cuidado INTOLERANTES a la LACTOSA!

LACTEOS	gr. proteína /100 grs.
Leche entera de vaca	3,3 gr.
Leche cabra	3,4 gr.
Queso fresco	15 gr.
Queso curado	32 gr.
Cuajada	4,8 gr.
Yogur	3,7 gr.

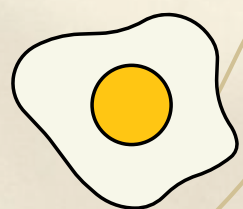


¡No confundir ALERGIAS...
... con INTOLERANCIAS.

HUEVOS

RD 1021/2022.

**Si no se alcanzan estas
temperaturas, utilizar ovoproductos:**



63° al menos durante 20 segundos

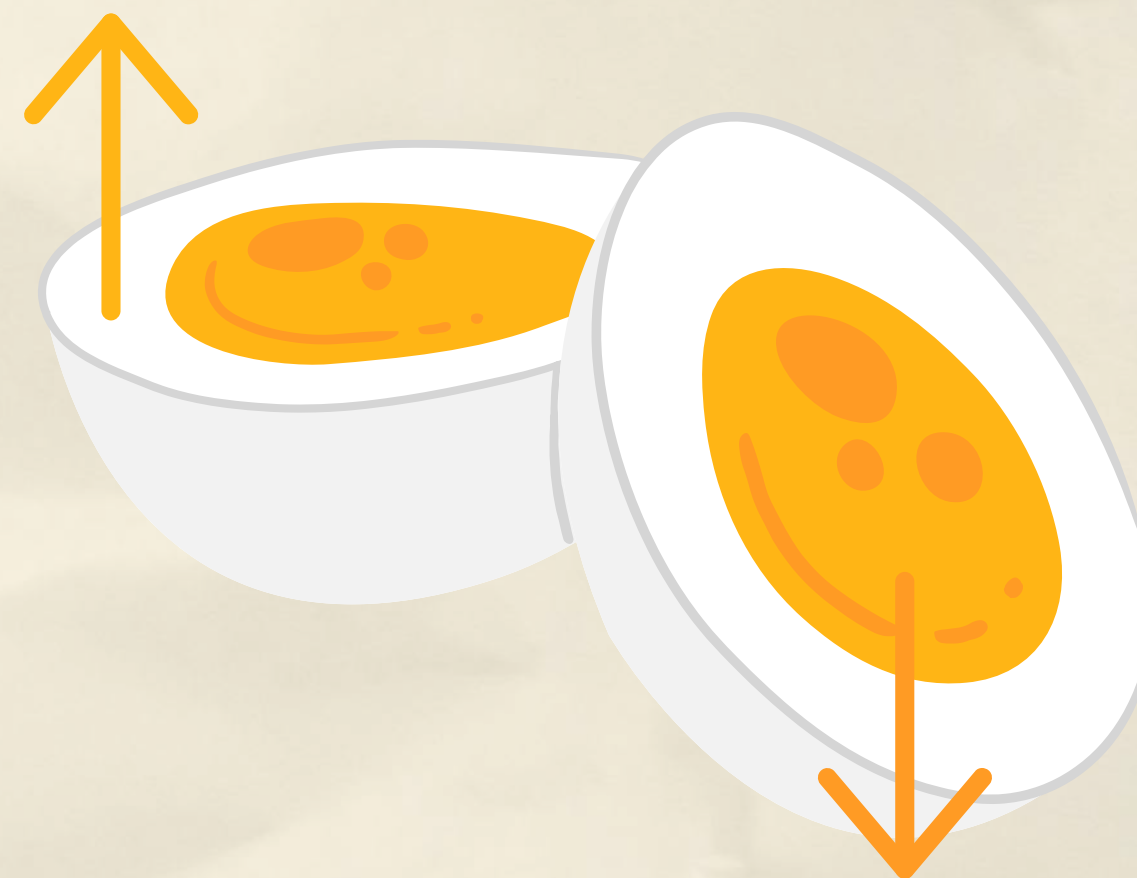


70° al menos durante 2 segundos

**PRINCIPAL
PATOGENO:
¡SALMONELLA!**



En la clara: 11 g. de proteína /100 g.



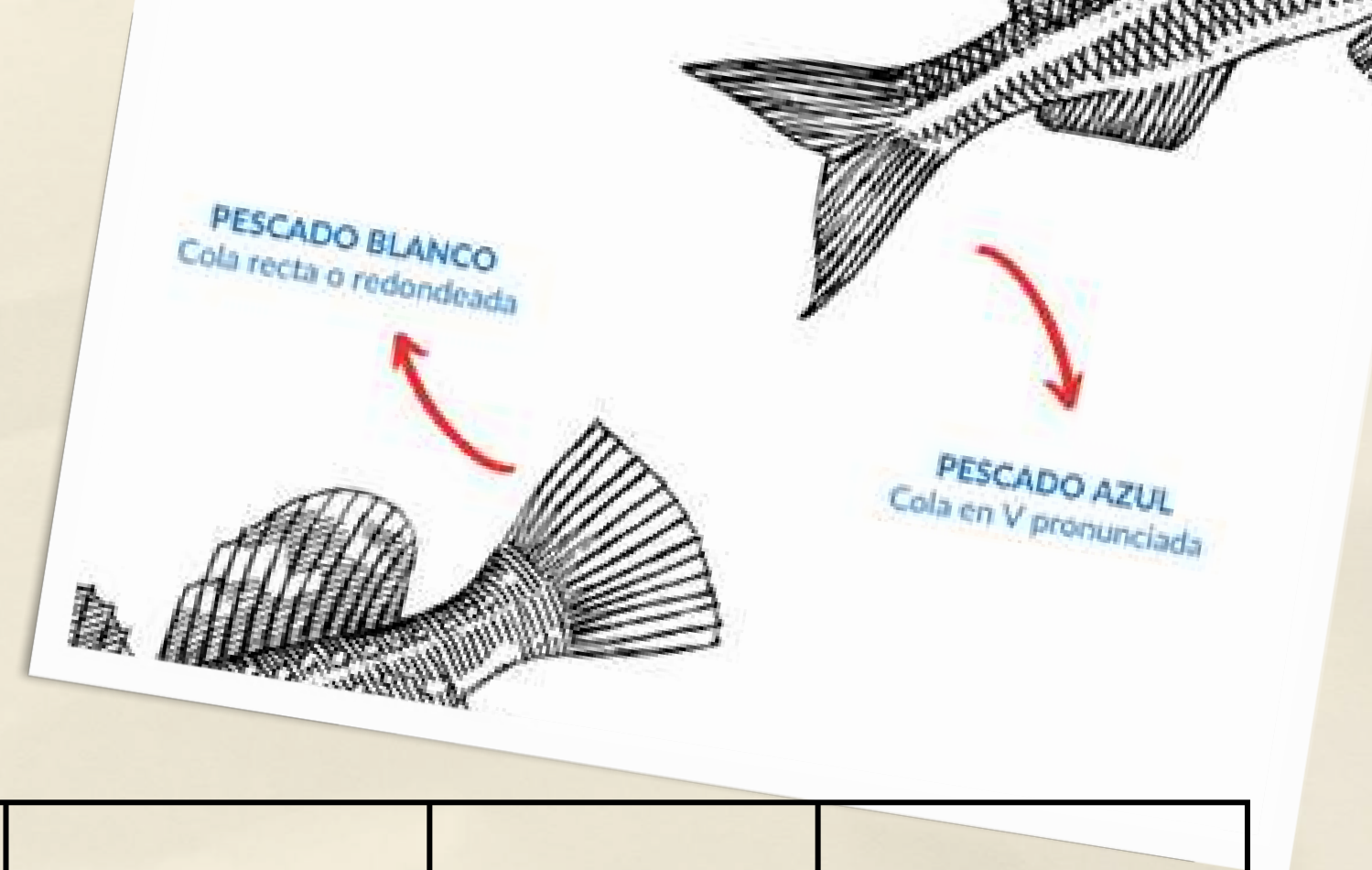
En la yema: 16 g. de proteína /100 g.

PESCADO

Generalmente, los
pescados azules
contienen mayor % de
proteína (18-23%) que
los pescados blancos.

 Pescados cocinados: Cocinar a 60° al
menos durante 1 minuto en el centro
del producto.

 Pescados en crudo: Congelar a -20°C
al menos durante 24 horas o -35°C
durante 15 horas.

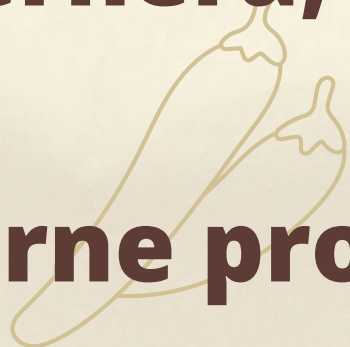


PESCADO BLANCO	gr. proteína /100 grs.	PESCADO AZUL	gr. proteína /100 grs.
Bacalao	17,7 gr.	Atún	23 gr.
Dorada	17 gr.	Bonito	21 gr.
Lubina	18 gr.	Boquerón	20,6 gr.
Merluza	11,8 gr.	Salmón	20,2 gr.

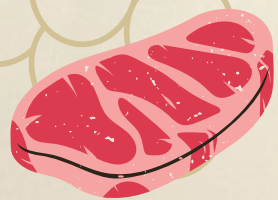
CARNES



Priorizar el consumo de carne blanca (aves y conejo) frente a carne roja (ternera, cerdo, cordero...)



Carne procesada, consumo ocasional.



Mantener siempre la cadena de frío.

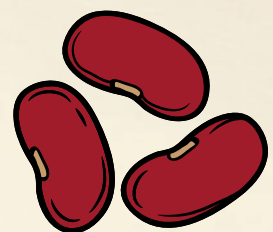


Cocinar a 70°C durante 2 minutos.

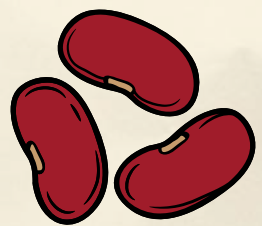




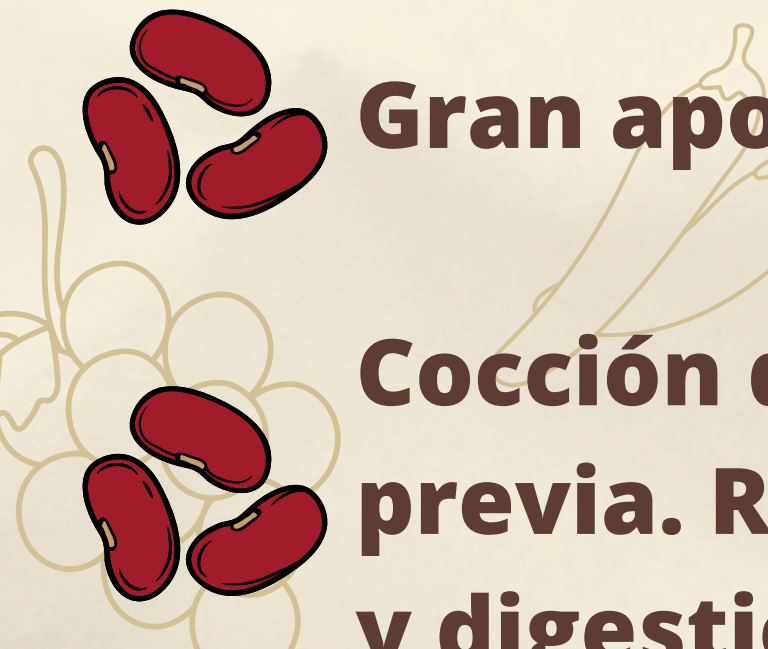
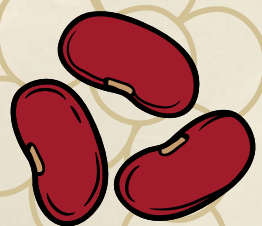
LEGUMBRES



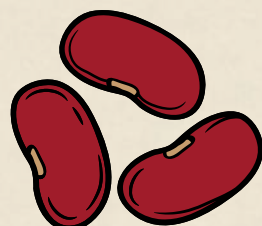
Buena composición, bajo coste y fácil almacenamiento.



Gran aporte de proteínas (19%-36%)



Cocción de legumbres: rehidratación previa. Reducción del tiempo de cocción y digestión más fácil



Versatilidad: platos de cuchara, ensaladas, guarniciones, entrantes, hamburguesas, etc.



FRUTOS SECOS



FRUTOS SECOS	gr. Proteína /100 grs.
Almendra	20 gr.
Avellana	14,1 gr.
Castaña	3 gr.
Nuez	14 gr.
Pistacho	17,6 gr.
Pipa de girasol	27 gr.



Añádelos fácilmente a ensaladas y postres.



Elegir frutos secos sin sal, sin azúcar y sin grasas añadidas. Mejor crudos.



Gracias



**¿Quieres conocer más sobre las
proteínas?**

Tel. Atención consumidor.

942 34 10 11

