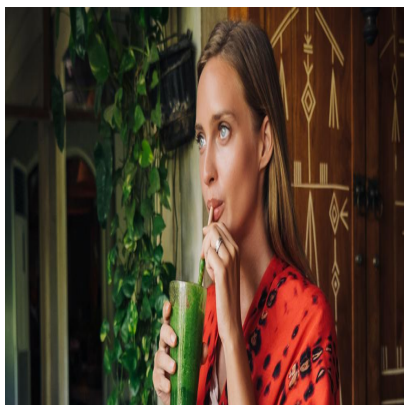




6 alimentos ricos en proteínas saludables

Descripción



Si desea sentirse lleno después de una comida, apoyar el crecimiento muscular, ayudar a su cuerpo a desarrollar huesos fuertes y estimular su sistema inmunológico, entonces las proteínas, respaldadas por carbohidratos y grasas saludables, deben ser una parte importante de su dieta.

La proteína juega tantos papeles clave en el cuerpo humano que una nutrición adecuada debe ser

una prioridad para usted. De hecho, según un estudio de 2018 publicado en [Fronteras en endocrinología](#) mostró que una dieta alta en proteínas está asociada con una variedad de beneficios, que incluyen promover el control del peso, ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y aumentar la capacidad del cuerpo para absorber calcio, lo que en última instancia respalda la salud ósea.

El papel de las proteínas

Las proteínas que comemos se componen de varios aminoácidos, los componentes básicos de las proteínas. Estos aminoácidos son utilizados por el cuerpo para varias funciones, desde producir ciertas hormonas hasta desarrollar proteínas específicas en el cuerpo.

A medida que el cuerpo digiere toda la proteína que obtenemos de nuestra jugosa hamburguesa o sopa de lentejas abundante, los aminoácidos que componen esa proteína son absorbidos y utilizados por las células para una variedad de funciones. Ya sea que coma carne, siga una dieta vegana o algo intermedio, es posible obtener todos los aminoácidos esenciales que su cuerpo necesita siempre que elija comer alimentos ricos en proteínas durante todo el día.

cuanta proteina comer

Aunque la proteína es un nutriente muy importante, eso no significa que deba comer grandes cantidades todos los días. Nada para atiborrarte. La cantidad de proteína que necesita depende de algunos factores, tales como: B. su peso, edad, sexo y estado de salud.

En general, la mayoría de los adultos sanos necesitan 0,8 gramos de proteína por libra de peso corporal. Esto equivale a 55 g por día para una mujer sedentaria de peso medio. Es posible que deba aumentar su consumo de proteínas si es extremadamente activo físicamente, está embarazada, se está recuperando de ciertas lesiones o cirugía, o si es mayor.

La proteína se encuentra en muchos alimentos que probablemente ya disfrutas. Si bien este macronutriente se encuentra en cantidades más pequeñas en alimentos como las verduras y el arroz, existen otros alimentos ricos en proteínas que son mejores para nutrir su cuerpo. Aquí hay una lista de los mejores alimentos ricos en proteínas para incluir en su dieta. saludable.

Platos Varios/PEXELS

carne magra

Incluir carne de res en su dieta no solo le proporciona a su cuerpo proteínas de alta calidad, sino que también le proporciona nutrientes importantes como el zinc (que desempeña un papel en la inmunidad) y el hierro (que transporta el oxígeno por todo el cuerpo). Para un plato de carne abundante, puede cocinar un bistec a la parrilla con salsa de champiñones o un delicioso estofado de carne en la olla de cocción lenta.

Pollo

Un alimento básico versátil que se encuentra en la dieta de muchas personas, el pollo es una fuente real de proteínas. Una receta simple de pollo al horno con limón y pimienta o pollo cremoso con

champiñones al ajo y parmesano puede ser una cena fácil entre semana deliciosamente repleta de este nutriente esencial.

Salmón

El salmón puede ser conocido por sus grasas saludables que apoyan la salud del corazón, pero este alimento también es rico en proteínas. Comer pescado al menos dos veces por semana también asegura variedad en el cambio semanal de proteínas. Recetas como el salmón con miel y ajo o el salmón al romero son imprescindibles.

huevos

Comer huevos es una forma conveniente de obtener proteínas de calidad. Puedes disfrutarlos revueltos o hervidos, o incorporarlos a recetas como una tortilla de espinacas y ensalada de huevo. Es uno de los alimentos más versátiles y saludables, por lo que nunca te aburrirás.

Platos de huevo/PEXELS

pasta

Los fideos suelen considerarse una fuente de hidratos de carbono y hay multitud de opciones para poder consumirlos de mil formas sin cansarse. Agregue un poco de salsa de carne a su pasta o disfrute de un plato de pasta con col rizada y salchichas para obtener aún más proteínas por bocado.

lentes

Para obtener la mejor proteína de origen vegetal, use lentejas clásicas. No solo son ricos en este nutriente, sino que también están repletos de antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Desde una tranquila sopa vegana de lentejas hasta un plato de lentejas con huevos y verduras, disfrutar de las lentejas puede ser una forma deliciosa de incorporar proteínas a tu dieta.

Fecha de creación

junio 2023