



bienestar: Descubre los beneficios de llevar una alimentación rica en proteínas

Descripción



Las proteínas son una de las bases esenciales de una dieta sana y saludable. Nuestro cuerpo necesita proteínas para el correcto desarrollo de la piel, los huesos y los músculos, así como para problemas hormonales y el buen funcionamiento de los neurotransmisores. En resumen, no incluir proteínas en tu dieta no es una opción si quieres mantenerte saludable.

Hay varias formas de obtener proteínas de los alimentos. Tanto las proteínas animales como las vegetales contienen aminoácidos esenciales que son esenciales para la salud. Alimentos como la carne magra, los frutos secos, los huevos o las legumbres son buenas fuentes de proteínas, que no deben faltar en una dieta equilibrada.

Fomentan la actividad física

Uno de los grandes beneficios de los alimentos ricos en proteínas es que son una fuente de energía muy poderosa durante la actividad física. Es especialmente relevante en la recuperación de un esfuerzo físico de alta intensidad, incluso de una jornada de trabajo que implique esfuerzo físico.

Filete con frutos rojos/PEXELS

Las proteínas ayudan con la recuperación muscular y previenen el dolor muscular. Además, mejoran la tonificación y mejoran el rendimiento. Antes de un entrenamiento vigoroso o un día en el que estás poniendo la fuerza de su cuerpo en juego, no hay nada como alimentarse con estos alimentos para un mejor rendimiento y recuperación.

efecto saciante

Los falsos mitos que rodean a las proteínas incluyen que son incompatibles con los planes de pérdida de peso. Los alimentos ricos en proteínas te ayudan a sentirte satisfecho sin tener que comer en exceso. Por ello, pueden ser una excelente opción que no debes descartar si estás pensando en perder unos kilos de forma saludable.

Junto con las grasas buenas y los hidratos de carbono, forman la tríada perfecta para regular el metabolismo y acelerar la quema de grasas. Si combinas esta dieta con actividad física regular, puedes lograr fácilmente este objetivo y, dado que promueven el crecimiento muscular, no tienes que preocuparte por perder masa muscular.

Comida rica en proteínas/PEXELS

controlar la presión arterial

Con el paso de los años, aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta y problemas cardiovasculares, pero con una ingesta suficiente de proteínas este riesgo se vuelve menos frecuente. Las proteínas ayudan a mejorar los niveles de lípidos, lo que reduce el riesgo de enfermedades del corazón. Los expertos han comprobado estos efectos, por lo que su consumo es fundamental.

No solo alivia el estrés, sino que también estimula el sistema inmunológico y ayuda a mantener su salud bajo control. En general, el bienestar depende en gran medida de la nutrición, y la ingesta adecuada de proteínas es uno de los factores más cruciales para lograrlo.

Mejora tu bienestar

La hipocretina es apodada “la proteína de la felicidad” por los expertos porque actúa como un neurotransmisor, desencadenando una reacción química en el cerebro que induce una gran sensación de bienestar. Gracias a esto, el consumo de proteínas te ayudará a sentirte mejor, no solo más fuerte, sino también mucho más vivo.

Fecha de creación

marzo 2023