



# ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS

## NUTRICION



### SALMÓN

El salmón está compuesto por gran cantidad de proteínas y, además, aporta grasas poliinsaturadas como los ácidos grasos omega-3. Ahora bien, esto también es aplicable con el resto de pescados, pues todos tienen un alto contenido proteico.

85g de salmón contienen 19g de proteína



### PECHUGA DE PAVO

La pechuga de pavo es un excelente alimento con gran contenido en proteínas. Puesto que contiene poca grasa, también es un alimento ideal para la pérdida de peso.

Una comida con 85g de pechuga de pavo contiene 24g de proteínas y 146 calorías



### PECHUGA DE POLLO

un alimento rico en proteínas y con un bajo contenido calórico. Prácticamente el 80% de sus calorías provienen de las proteínas. 100g de pechuga de pollo contienen 22g de este macronutriente.<sup>8</sup> Avena



### ALMENDRAS

las almendras son un alimento rico en proteínas que además incluye numerosos nutrientes como fibra, vitamina E y magnesio. En 28g de almendras hay 6g de proteínas y 161 calorías.<sup>11</sup>.



### LENTEJAS

Las lentejas son unas legumbres deliciosas y nutritivas que, además de hierro, cobre, magnesio y otros nutrientes, también son ricas en proteína. Por tanto, es una buena alternativa nutritiva para los vegetarianos. El 27% de sus calorías son proteínas.