

Alimentos ricos en proteína

Principales alimentos ricos en proteínas

Los alimentos más ricos en proteínas son los de origen animal como la carne, el pescado, huevo, leche, queso y yogur

Además de estar presentes en grandes cantidades, las proteínas de estos alimentos son de alto valor biológico, es decir, también son de mejor calidad siendo utilizadas por el organismo más fácilmente

Las legumbres como los guisantes, los granos y la soya también poseen buenas cantidades de proteína y pueden ser utilizados en una dieta equilibrada para mantener un buen funcionamiento del organismo

Las proteínas son esenciales para el funcionamiento del organismo, debido a que están relacionadas con el proceso de crecimiento, reparación y mantenimiento de los músculos, tejidos y órganos, además de la producción de hormonas



Tabla de alimentos ricos en proteína animal

Alimentos	Proteína animal por 100 g	Energía por 100 g
Carne de pollo	32,8 g	148 kcals
Carne de vaca	26,4 g	163 kcals
Carne de puerco (lomo)	22,2 g	131 kcals
Carne de pato	19,3 g	133 kcals
Atún fresco crudo	25,7 g	118 kcals

Tabla de alimentos ricos en proteína vegetal

Alimentos	Proteína vegetal por 100 g	Energía por 100 g
Soya	12,5 g	140 kcals
Quinoa	12,0 g	335 kcals
Trigo sarraceno	11,0 g	366 kcals
Semillas de mijo	11,8 g	360 kcals
Lentejas	9,1 g	108 kcals
