

ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS

EMMANUEL GALDAMEZ GONZALEZ



CACAHUATES



Los cacahuates son un “snack” ideal con gran contenido en proteínas. Pero, además, son ricos en fibra o magnesio. Muchos estudios sugieren que es un alimento óptimo para perder grasa, y esto se debe a que poseen una gran cantidad de grasas monoinsaturadas

GAMBAS

Las gambas, además de ser un alimento muy sabroso, son ricas en proteína. Las gambas son bajas en calorías, no obstante, contienen numerosos nutrientes.



SOJA



La soja es una fuente vegetal de proteínas y contiene la mayoría de aminoácidos esenciales a excepción de la metionina.

LECHE

La soja es posible consumirla como semillas de soja o como leche de soja. Pero la leche normal también contiene gran cantidad de proteínas. De hecho, la leche de vaca contiene gran cantidad de nutrientes necesarios para nuestro organismo.



SALMON



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.

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.

