

alimentos mayormente ricos en aporte de proteínas

DR. LAURA BLASI PINEDA

pueden clasificar como alimentos de origen animal, y se encuentran en las carnes, pescados, quesos y huevos; y los de origen vegetal como legumbres, cereales, frutos secos, frutas y verduras.



QUESO CURADO

Es un alimento muy recomendado para los deportistas, por su alto aporte de proteínas (32 gr de cada 100 gr de producto). También es rico en calcio, vitaminas B12, B9, B2 y B1. No se recomienda abusar de este alimento por su alto contenido en grasas saturadas.



EL BACALAO

es uno de los pescados que más proteínas libres de grasa posee, por lo que se aconseja en dietas de adelgazamiento. Es un pescado blanco, y contiene 9 de los aminoácidos esenciales de alto valor biológico y, por lo tanto, que mejor asimila el organismo. Aporta 31,5 gr de proteína por cada 100 de bacalao; pudiéndose ser consumido tanto en fresco como el de salazón (una vez desalado), y con el mismo aporte proteico.

EL JAMÓN SERRANO

El jamón es un embutido con 30 gr de proteínas por cada 100 gr de jamón, y sin apenas grasas, ni aportar muchas calorías. Es el alimento perfecto y más sabroso para los amantes de las carnes. A pesar de ser un alimento con grandes cantidades de sal, aporta a nuestro organismo nutrientes necesarios porque es un alimento rico en zinc y hierro.



LOMO EMBUCHADO

Es el embutido que mayor número de nutrientes tiene, y con menor cantidad de grasa. Por cada 100 gr, la mitad son proteínas, 8 gr de grasa, y es rico en vitaminas B1 y B3, además de hierro y calcio.



SOJA

Es un alimento vegetal con alto porcentaje en proteínas (36 gr por cada 100 gr). Los componentes bioactivos que se encuentran en este alimento favorecen la oxigenación de músculos, poseen efectos antioxidantes y antiinflamatorios, regula el colesterol y fortalece el sistema inmunitario. La soja un alimento indispensable en la dieta vegetariana y vegana.

