

# ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS



## 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. Es rica en calcio, fósforo y riboflavina. 149 calorías contienen 8 gramos de proteínas.



## 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. Algunos contienen más grasas, por ejemplo la caballa, y otros menos, como la merluza. 85g de salmón contienen 19g de proteína.



## HUEVOS

Existe cierta controversia sobre el colesterol y el consumo de huevos. Pero éste es un alimento sano, rico en vitaminas, minerales y antioxidantes, que no debe faltar en la dieta. Sin lugar a dudas, es la mejor fuente proteica que existe, conteniendo todos los aminoácidos esenciales, en otras palabras, proteínas con alto valor biológico.



## FILETE DE TERNERA

La ternera es una gran fuente de proteínas. Su gran sabor la convierten en una de las carnes favoritas pero, al ser una carne roja, no debe consumirse más de dos veces por semana. La carne de ternera es rica en hierro, vitamina B12 y numerosos nutrientes. 85g de este alimento contienen 22g de proteína. 15. Quinoa



## ATUN

El atún es un alimento proteico muy popular que puede ser consumido en lata o cocinado. Es un pescado con bajo contenido en grasa, sin embargo, contiene ácidos grasos omega 3. 100g de atún contienen 25g de proteína.