



¿QUÉ ES LA PROTEÍNA VEGETAL?

La **proteína vegetal** es el conjunto de aminoácidos que provienen exclusivamente de fuentes vegetales como leguminosas, semillas, granos, frutos secos y algunas verduras.

Las proteínas vegetales destacan por ser alternativas más sostenibles con el medio ambiente y más económicas que las fuentes animales. Además, los alimentos con proteína vegetal son ricos en fibra, vitaminas, antioxidantes, como el cacahuate, caracterizado por su contenido de fibra y grasas insaturadas.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Ayudan a formar y reparar tejidos del cuerpo.



Son esenciales para el funcionamiento muscular y de todos nuestros órganos.



Contribuyen a una alimentación nutritiva.

LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL APORTAN:



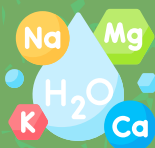
ENERGIA



PROTEÍNA VEGETAL



CARBOHIDRATOS



VITAMINAS Y MINERALES



FRIBRA (SOLUBLE E INSOLUBLE)



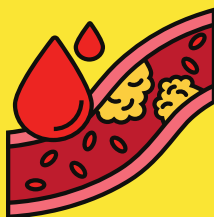
ANTIOXIDANTES



¿POR QUÉ PROMOVER SU CONSUMO?



Menor impacto ambiental.



No contienen colesterol



Al ser fuente de fibra, pueden ayudar a promover la digestión.

¿EN QUÉ ALIMENTOS LAS PODEMOS ENCONTRAR?



CACAHUATES, FRUTOS SECOS, ALMENDRAS Y NUECES.



GRANOS INTEGRALES: AVENA, QUINOA, ARROZ Y TRIGO.



LEGUMBRES O LEGUMINOSAS: LENTEJAS, GARBANZOS, FRIJOLES, SOYA.



SEMILLAS: CHÍA, LINAZA, GIRASOL, AMARANTO.



EL CACAHUATE: UNA ESTRELLA DE LA PROTEÍNA VEGETAL



- Aunque muchos lo consideran un fruto seco, el cacahuate es una oleaginosa.
- El cacahuate **MAFER®** tostado sin sal contiene 7.9 g de proteína y 2.6 g de fibra por porción de 30 g.

COME BIEN



El requerimiento de proteína puede lograrse a través del consumo de proteínas vegetales y animales o bien también con una dieta plant based bien planificada.

LISTA DE ALGUNOS ALIMENTOS VEGETALES Y SU APOORTE PROTÉICO:

Alimento	Porción	Cantidad de proteína (g)
Cacahuate Mafer®	30g	7,9
Tofu	1/2 taza	22
Edamame	1 taza	18
Lentejas	1 taza cocido	18
Frijoles	1 taza cocido	15
Garbanzo	1 taza cocido	15
Amaranto	1/2 taza seco	14
Quinoa	1 taza seco	13
Avena	1 taza	11
Crema de cacahuate	2 cucharadas	8
Almendras	1/4 taza	8
Linaza	3 cucharadas	6
Nuez pecana	1/3 taza	2