

Proteínas vegetales



Las fuentes vegetales de proteínas son alimentos con **alto contenido de nutrientes**.



Además, contienen **fibra, vitaminas, minerales y grasas saludables**.



Es importante **mezclarlas** para obtener todos los aminoácidos esenciales.

¿Qué alimentos podemos consumir para obtenerlas?

Legumbres Son un complemento perfecto de los cereales

14,3 g



Lentejas
60 g*

11,6 g



Garbanzos
60 g*

11,4 g



Judías pintas
60 g*

11,4 g



Alubias
60 g*

9,7 g



Tofu
≈ 120 g*

Cereales integrales También en: pan, pasta, fideos, etc.

5,9 g



Arroz salvaje
40 g*

5,5 g



Quinoa
40 g*

4,7 g



Avena
40 g*

4,7 g



Trigo
40 g*

4,4 g



Mijo
40 g*

Frutos secos y semillas Al natural, tostados y sin sal

7,4 g



Cacahuetes
25 - 30 g*

5,8 g



Almendras
25 - 30 g*

4 g



Semillas de cáñamo
10 - 15 g*

3,7 g



Pipas de calabaza
10 - 15 g*

3,4 g



Pipas de girasol
10 - 15 g*

Verduras y hortalizas Las verdes suelen tener más proteínas

6,6 g



Brócoli
150 g*

5,3 g



Coles de bruselas
150 g*

5,0 g



Repollo
150 g*

4,4 g



Espárragos
150 g*

0,1 g



Ajo
2 g*

Gramos de proteína por porción / * Peso en crudo

Fuente: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 17ª edición revisada y ampliada. 2015.