



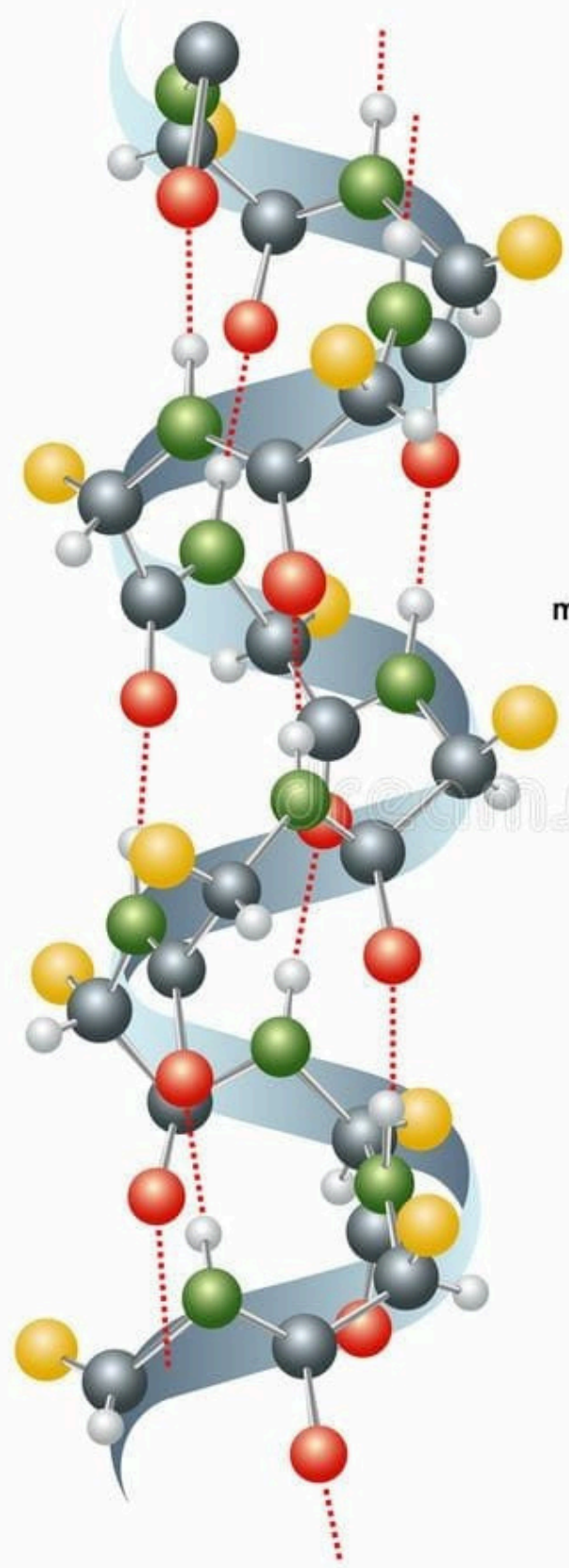
# HABLEMOS DE PROTEINAS



# **¿QUE SON LAS PROTEINAS?**






- **Son moléculas formadas por aminoácidos que cumplen funciones esenciales en el organismo. Están en músculos, huesos, piel, cabello, uñas y en procesos como la digestión y la defensa contra enfermedades.**

**¿Sabías que sin proteínas no podríamos regenerar tejidos ni producir hormonas?**

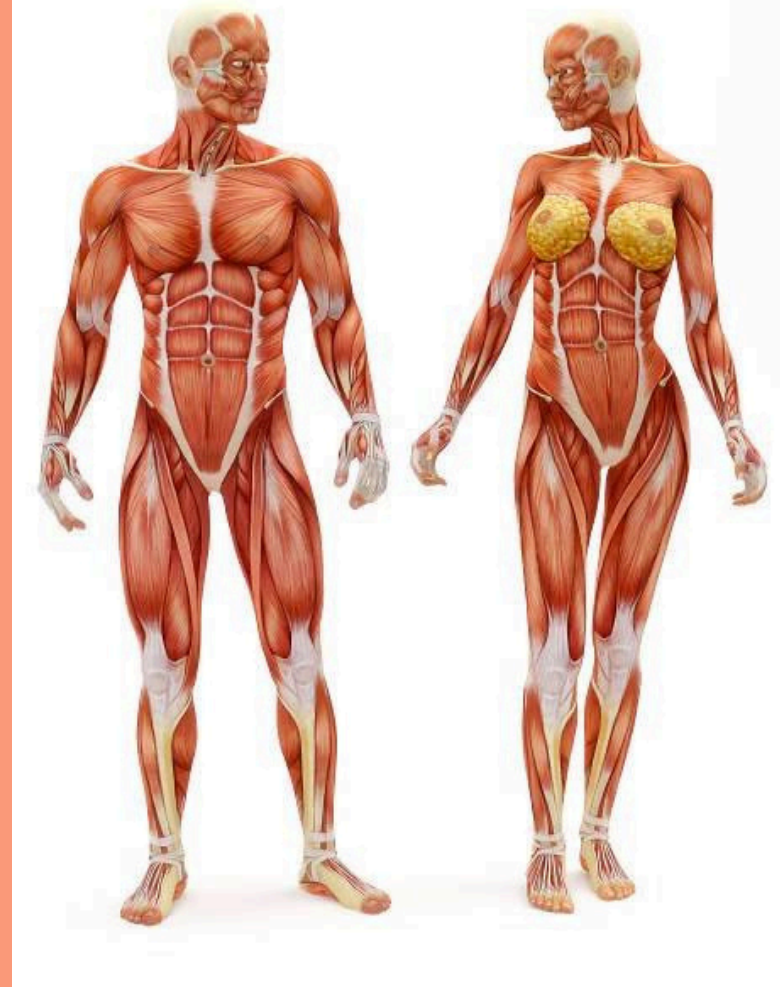
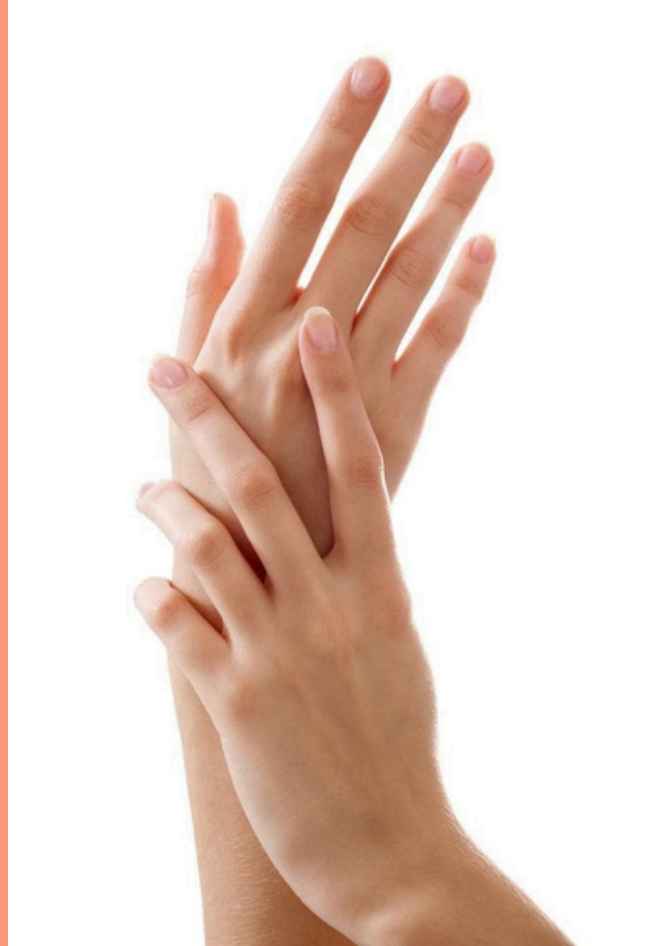
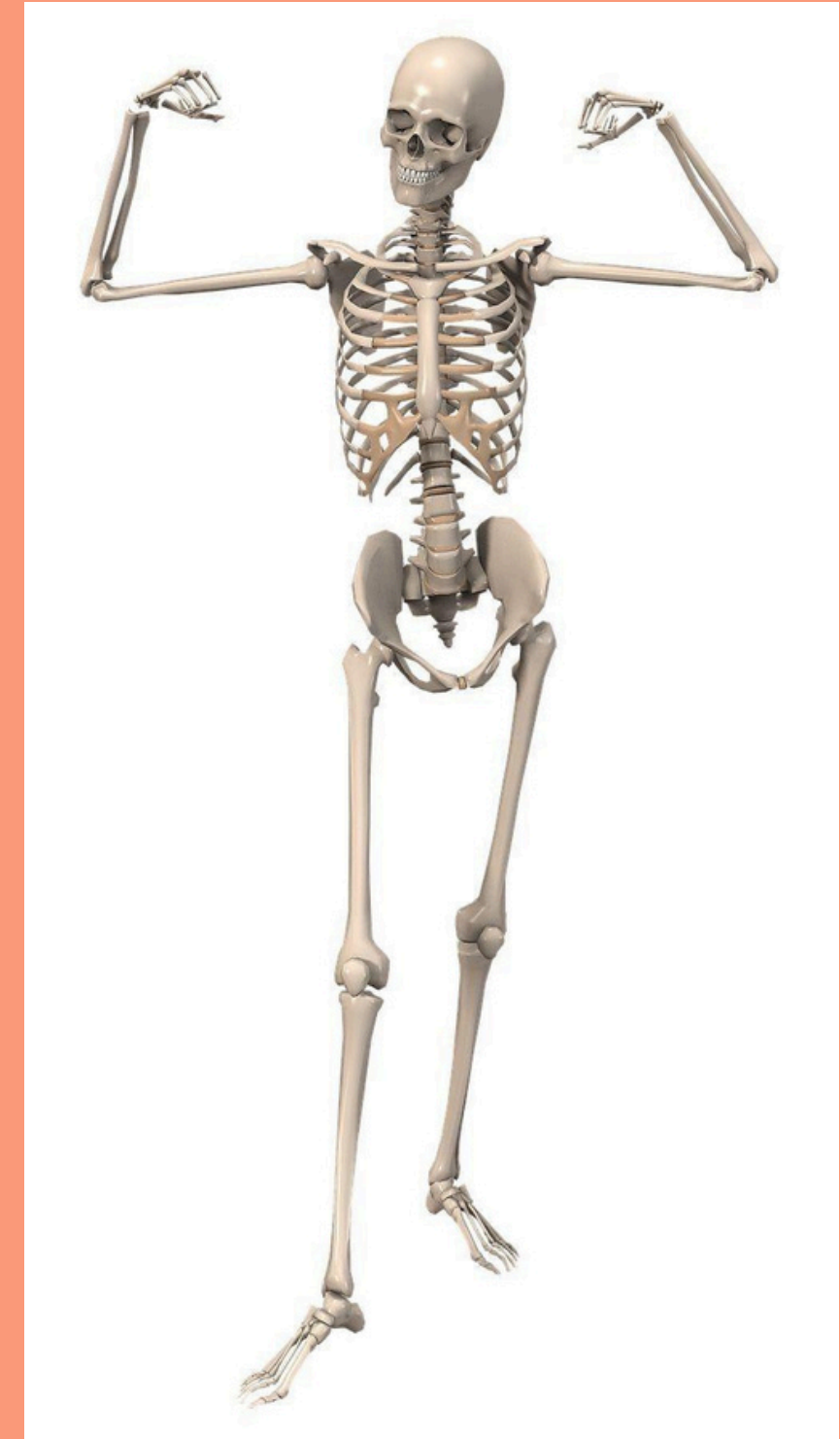
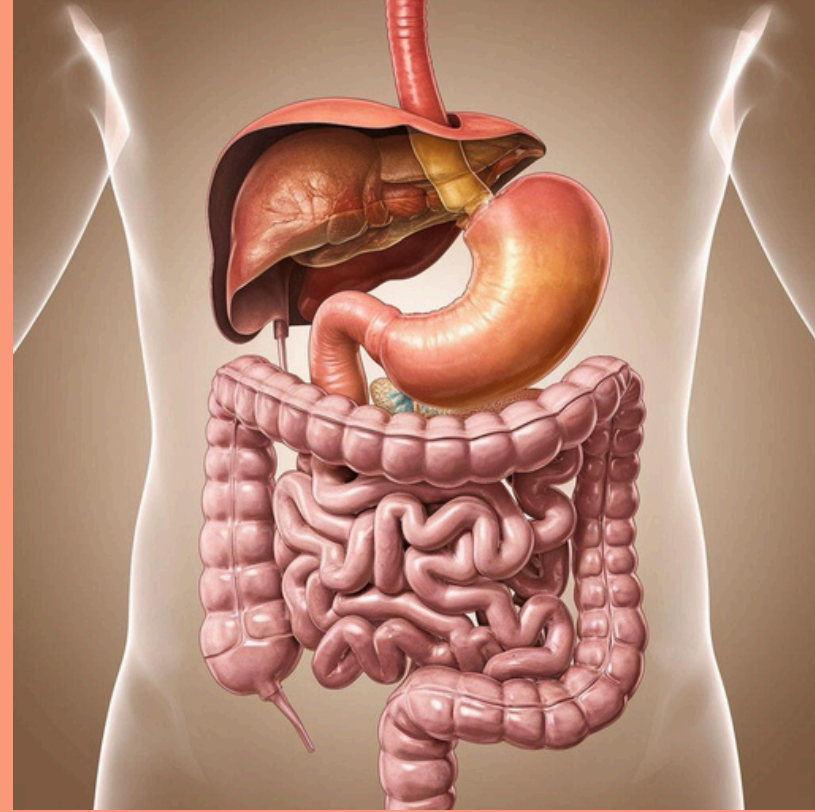


## The protein

molecular structure of the protein

-  Oxygen
-  Carbon
-  Nitrogen
-  Amino acid side chain
-  Hydrogen



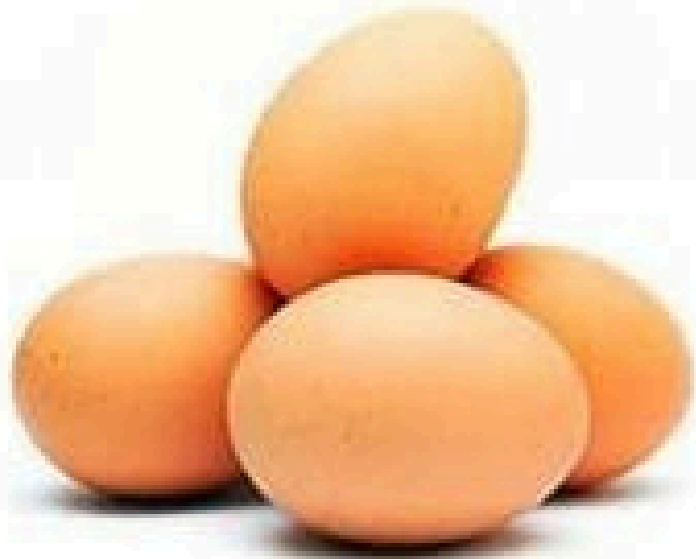


# Tipos de proteínas y sus fuentes

**Proteínas de origen animal: Carnes (pollo, vaca, cerdo, pescado),  
Huevos  
Lácteos (leche, queso, yogur)**

**Proteínas de origen vegetal: Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles)  
Frutos secos y semillas (almendras, chía, girasol) Cereales integrales  
(avena, quinoa, arroz)**

***📌 Consejo: Si sigues una alimentación basada en plantas, combina legumbres con cereales para obtener una proteína completa.***



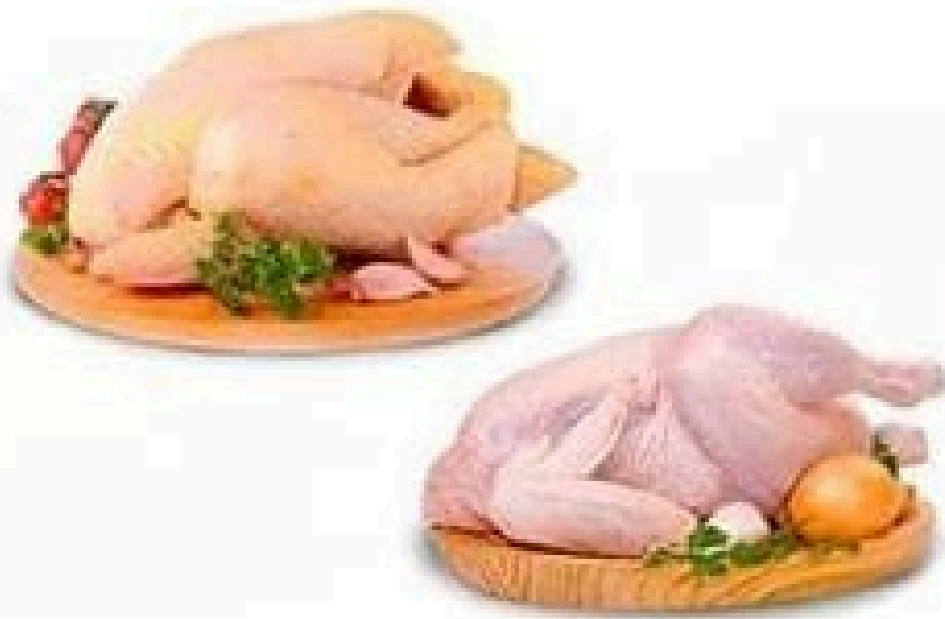
**Huevo**



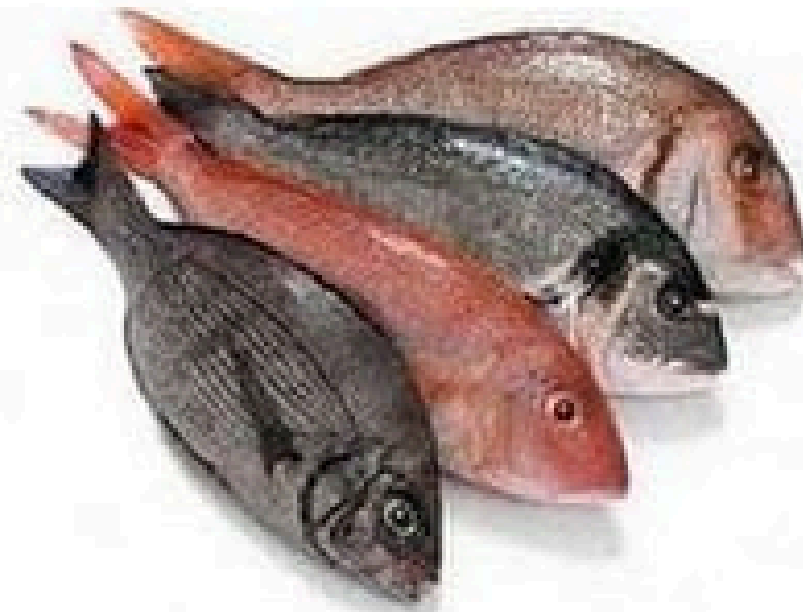
**Yogurt / Queso  
bajo en grasa**



**Carne magra**



**Pollo / Pavo**



**Pescado**



**Mariscos**



**Amaranto**



**Semillas de chía**



**Quinoa**



**Almendras**



**Semillas de linaza**



**Garbanzos**

# ¿Cuánta proteína necesitamos?

**Depende de cada persona:**

- **De forma general: 0.8 0g a 1gr de proteína por kg de peso.**
- **Personas activas y quienes buscan un aumento de masa muscular: 1.2 – 2,5 g por kg de peso.**



 **Activa  
Evolución**





# Mitos sobre las proteínas

**"Comer mucha proteína daña los riñones"**

**✓ No hay evidencia de daño en personas sanas. El problema surge en personas con enfermedades renales previas.**

**"Las proteínas vegetales no sirven"**

**✓ Se pueden obtener proteínas completas combinando alimentos como frijoles y arroz.**

# Proteína en la vida diaria: ¿Cómo incluirla en cada comida?

- **Desayuno: Yogur con frutos secos y avena**
- **Almuerzo: Pechuga de pollo con arroz integral y ensalada**
- **Merienda: Pan integral con queso**
- **Cena: Sopa de lentejas con quinoa**



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



- ✓ **Las proteínas son esenciales para músculos, piel, hormonas y defensas.**
- ✓ **Existen proteínas animales y vegetales, ambas importantes.**
- ✓ **La cantidad que necesitamos depende de nuestro estilo de vida.**
- ✓ **No hay que obsesionarse con los suplementos si llevamos una dieta equilibrada.**

# Tu espacio de crecimiento y cambio



Lic. Rolandi Braian

**M.P. N 615**

Antropometrista ISAK II

IG: plan.equilibrado

Cel: 3764104338

Jujuy 1765 - Primer piso - CEDYT



Lic. Silva Florencia

**M.P. 670**

Antropometrista ISAK I

IG: nutripielok

Cel: 3765224175

Jujuy 1765 - Primer Piso - CEDYT

GYM: Av. 115 2665, casi Lopez y Planes

