



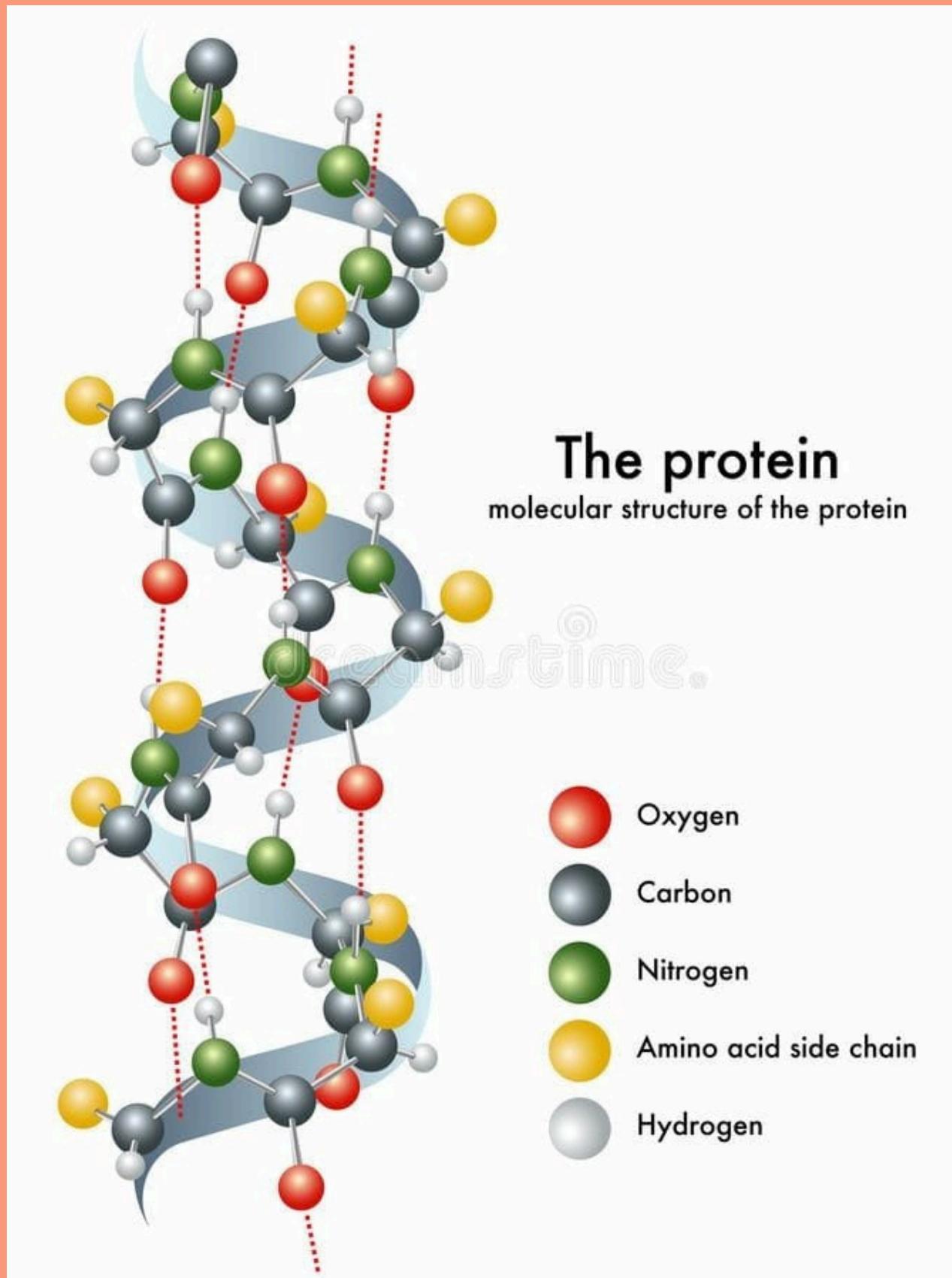
HABLEMOS DE PROTEINAS

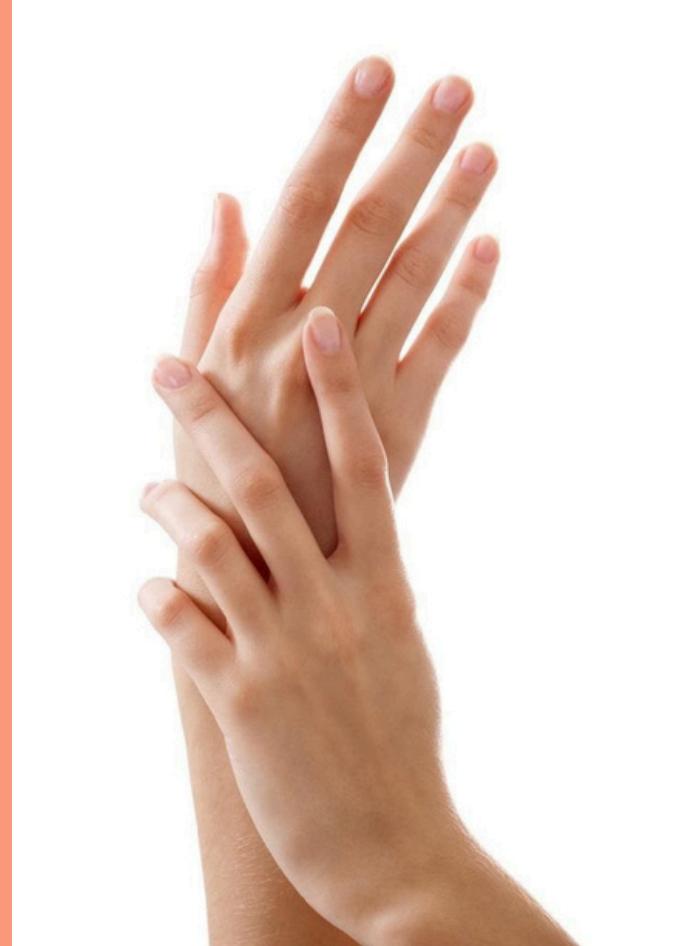
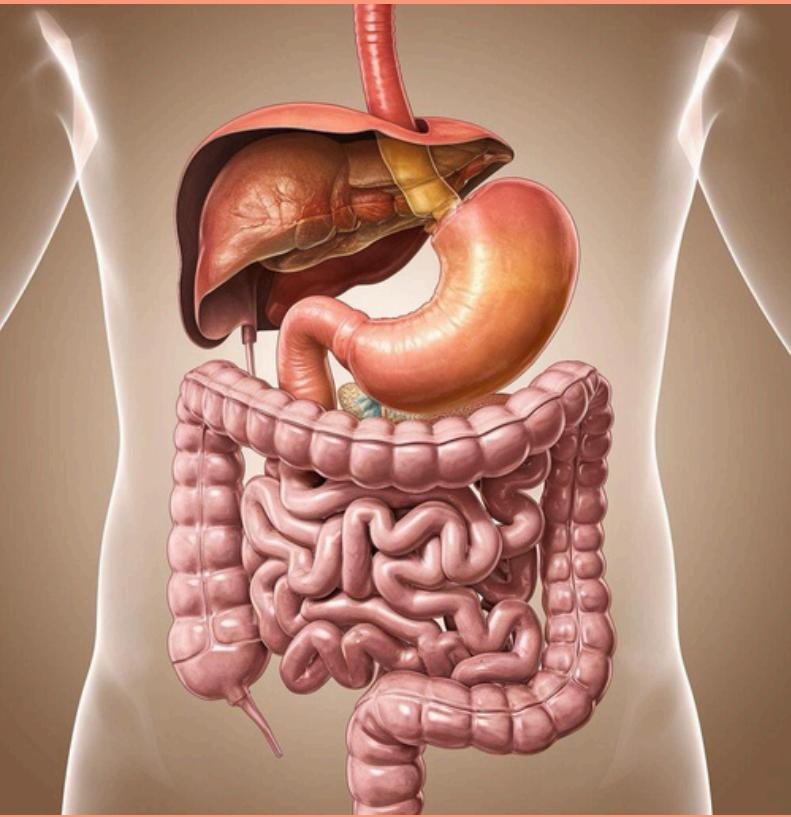


¿QUE SON LAS PROTEINAS?

- 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?



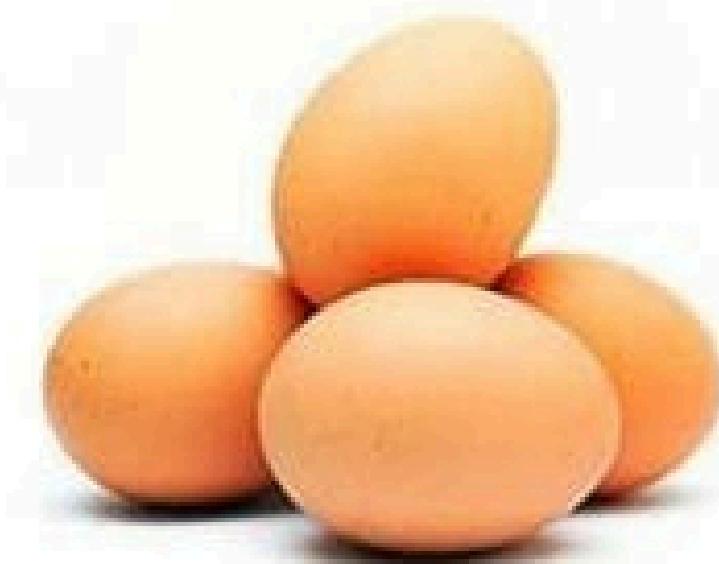


Tipos de proteínas y sus fuentes

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.
-



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

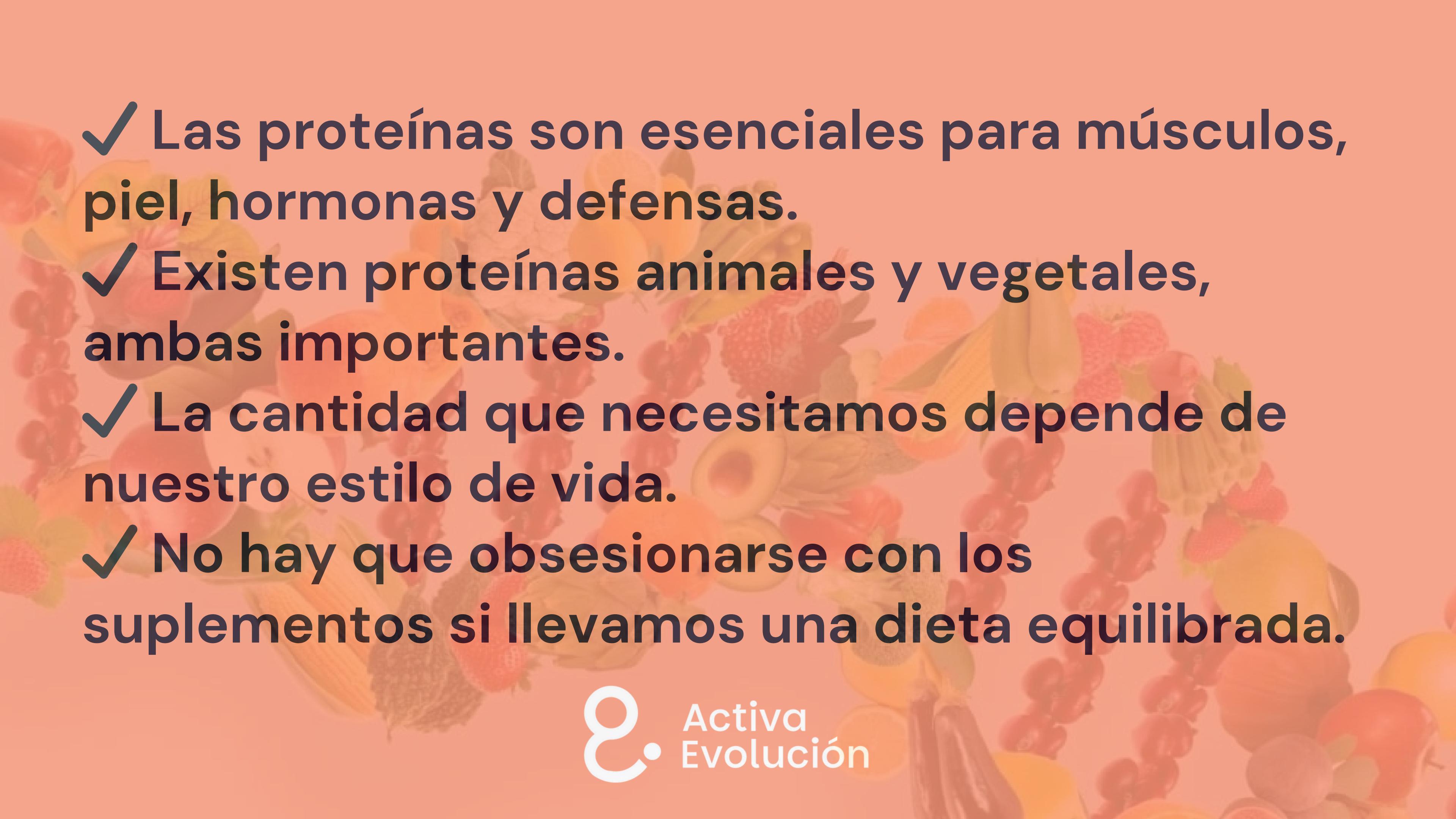


VIERNES



SÁBADO



- 
- A vibrant, colorful background featuring a variety of fruits and vegetables, including apples, oranges, and leafy greens, arranged in a dense, overlapping composition.
- ✓ 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

