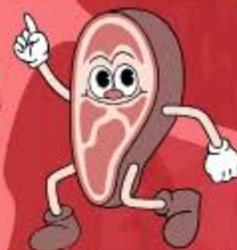




¡Todos nos cuidamos en FES Zaragoza!



EL PAPEL DE LAS PROTEÍNAS EN LA DIETA



¿QUÉ SON?

Son una de las bases fundamentales que mantienen en funcionamiento a nuestro cuerpo, ya que son parte integral de cada célula y tejido. Sin ellas, el organismo no podría sobrevivir, pues son los bloques de construcción fundamentales que, junto con el agua, componen gran parte de la materia viva y aseguran el buen funcionamiento del nuestro cuerpo.

¿CUÁLES SON SUS FUNCIONES?

- Construcción y reparación de los tejidos.
- Forman biomoléculas que regulan procesos biológicos.
- Transporte de nutrientes.
- Formación de anticuerpos.
- El cuerpo puede usar las proteínas como fuente de energía.



¿DONDE LAS ENCUENTRO?

- Huevos.
- Carnes: Pollo, res y cerdo.
- Pescados: Atún y otros pescados.
- Lácteos: Leche, queso y yogur.
- Legumbres: Lentejas, frijoles y soya.
- Frutos secos: Almendras, nueces y cacahuates.

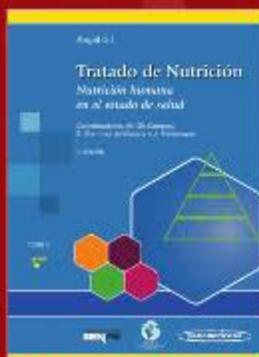


RECOMENDACIONES GENERALES

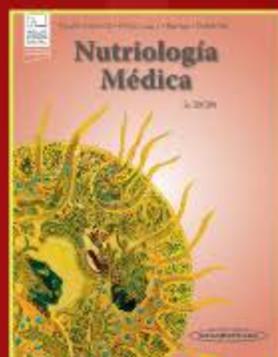
- Consume 0.8 g/kg/día (en adultos).
- Consume 1.2 g/kg/día (en adultos) si realizas deporte.
- Ten un desayuno rico en proteínas para una mejor saciedad.
- Distribuye tu consumo de proteína a lo largo del día para una mejor absorción.
- Complementa tu consumo con proteínas vegetales (cereales y legumbres).
- Elige fuentes de proteínas menos procesadas.
- Prefiere carnes y alimentos con menor contenido de grasa.
- No se recomienda seguir dietas altas en proteínas (deficiencias y riesgos asociados).
- Prefiere métodos de cocción más saludables como al horno o a la plancha.
- Bebe suficiente agua (2-3 litros) para metabolizar y utilizar adecuadamente las proteínas.



Conoce más en el acervo bibliográfico de la #Biblioteca de Campus II



Clasificación: TX361.A8 N8673



Clasificación: QP141 K39 2023