

3 maneras de añadir proteínas a la dieta

Se tiende a comer carne, pescado, huevos, etc., pero con trucos como los presentados a continuación, pueden ingerirse proteínas extra de una forma diferente

En general, cuando pensamos en añadir proteínas a nuestra dieta solemos irnos directamente a la carne y el pescado, sin duda buenas fuentes de proteína, pero no las únicas que podemos sumar a nuestros platos.

Si a partir de enero quieres añadir un extra de proteínas en tus menús, te traemos una lista con alimentos ricos en este macronutriente y que no son los de toda la vida, para que puedas variar y sigas comiendo de forma saludable. ¡Prepara la lista de la compra, que empezamos!

Frutos secos y semillas: perfectos para preparar smoothie bowls

O para añadir en ensaladas, por ejemplo. Muchas personas se quedan solo con que los frutos secos tienen muchas calorías (que las tienen: por eso son una buena fuente de energía y debemos consumirlos con moderación), pero además también contienen una buena cantidad de grasas saludables y a través de ellos podemos realizar un buen aporte proteico a nuestra dieta.

En nuestra despensa podemos tener a mano una bolsita de almendras (peladas y al natural, que contienen casi 19 gramos de proteína por cada 100 gramos), unos ricos pistachos (perfectos para tener energía antes de salir a correr, y además nos aportan casi 18 gramos de proteína por cada 100 gramos) o unas nueces (que podemos trocear y echar en nuestra ensalada para un toque crujiente, con 14 gramos de proteína por cada 100 gramos).

Aunque realmente es una legumbre, el cacahuete (tratado como fruto seco tradicionalmente) también nos aporta una buena cantidad de proteína: más de 25 gramos por cada 100 gramos. Una buena idea para consumirlo es preparar nuestra propia crema de cacahuete casera: es muy sencillo y podemos usarla en tostadas o smoothies.

Las semillas también pueden ser buena fuente de proteína, y podemos decorar nuestros smoothie bowls con ellas: las pipas de calabaza y las semillas de chía tienen más de 20 gramos de proteína por cada 100 gramos.

Las legumbres: base proteica de la dieta vegetariana

Oye, y si eres vegetariana ¿de dónde sacas la proteína". Esta es una pregunta que me hacen a menudo y mi respuesta nunca ha variado: legumbres, legumbres y más legumbres. De todo tipo, además: garbanzos, judías blancas, judías verdes, guisantes, soja... Existen muchos tipos que podemos integrar en nuestros platos.

Quizás al pensar en legumbres se nos va la mente a los calóricos platos tradicionales como los potajes

o la fabada, pero realmente hay muchas posibilidades de integrar estos alimentos en nuestra dieta diaria. Por ejemplo: los garbanzos cocidos se pueden añadir a una ensalada templada, también las lentejas rojas o los guisantes. Otra opción es realizar elaboraciones como las hamburguesas de lentejas o el revuelto de tofu, que pueden servir como un plato principal.

La mayoría de las legumbres contienen un aminograma completo, lo cual quiere decir que nos aportan todos los aminoácidos esenciales por sí mismas y tienen un alto valor biológico. En el caso de las que no lo tienen completo, como las judías verdes o las lentejas, podemos completarlo fácilmente consumiendo cereales ese mismo día (no es necesario que sea en el mismo plato o en la misma comida).

Las algas, unas buenas aliadas para tus batidos

El alga espirulina tiene casi 60 gramos de proteína por cada 100 gramos: una cantidad altísima, si bien es cierto que la consumimos en cantidades muy pequeñas. La podéis encontrar en fruterías especializadas y podéis elaborar con ella tanto sopas como batidos verdes.

Otro tipo de alga del que podemos obtener una buena cantidad de proteína es el alga nori, la que se suele utilizar para el sushi. Podemos comprarla desecada, también en tiendas especializadas, e incorporarla a nuestras recetas y creaciones.

Con estas ideas ya podéis incorporar más proteínas a vuestra dieta saliendo de la típica tríada de carne-pescado-huevos, ¡por un 2017 con un buen aporte de proteína para todos!

La noticia [La proteína, donde menos te la esperas: añade estos alimentos a tu dieta](#) fue publicada originalmente en [Tendencias Belleza](#) por [Lady Fitness](#) .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Gastronomía](#) [Moda](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>