

PROTEÍNAS

Las proteínas están formadas por **aminoácidos**, los cuales tienen diferentes funciones, como construir y reparar tejidos; defendernos de enfermedades, transportar nutrientes, participar en el proceso de digestión, entre otros.

Las proteínas deben de constituir entre el **10-20% de nuestra dieta diaria**, estas la encontramos en alimentos tanto de **origen animal**(carne de res, pollo, puerco, pescado, huevo, leche y sus derivados) como **vegetal** (frijoles, lentejas, habas, cacahuates, nueces, y en menor cantidad cereales como tortillas, avena, arroz, trigo y diversas verduras).



A veces es necesario obtener las proteínas de alimentos de origen vegetal, estas tienen beneficios como su bajo costo y cero colesterol, sin embargo, "no están completas" por lo que se necesitan combinar para que sean similares a las de origen animal:

- Leguminosas + Cereales
- Oleginosas + Leguminosas
- Cereales + Oleginosas

Algunos ejemplos son:

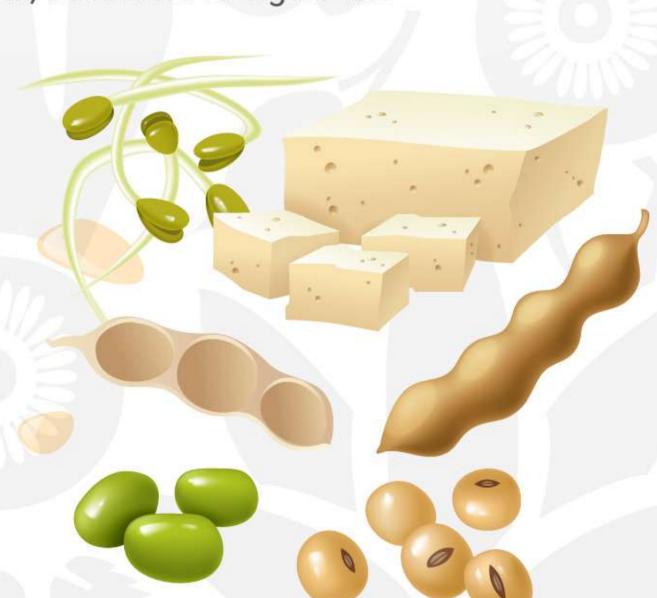
Leguminosas	Cereales	Oleaginosas
 Frijoles Lentejas Habas Alubias Garbanzos Soya 	 Arroz Amaranto Maíz Trigo Cebada Centeno Y todos sus derivados como: Tortilla Pan Sopa Galletas 	 Cacahuates Pistachos Pepitas Semillas de girasol Almendras Nuez Piñones Linaza Alpiste Chía Ajonjolí

Combinar una leguminosa (L) y/o un cereal (C) y/o una oleaginosa (O) nos da la misma cantidad de proteína que tiene un alimento de origen animal, además puedes preparar platillos en donde los mezcles o consumas por separado. Aquí te dejamos algunas opciones:

Platillo	Combinación	Acompañarlo con
Sopecitos	Tortilla de maíz (C) + Frijoles (L)	Queso fresco, lechuga, nopales, hongos y salsa al gusto
Enfrijoladas	Tortilla de maíz (C) + Frijoles (L)	Queso fresco, aguacate y lechuga
Tortitas de lenteja con arroz	Lentejas (L) + Arroz (C)	Ensalada de verduras de temporada
Tinga de Soya	Soya (L) + Tostadas horneadas (C)	Queso fresco, aguacate y ensalada verde al gusto
Ceviche de Soya	Soya (L) + Tostadas horneadas (C)	Pico de gallo (aguacate, jitomate, cebolla y cilantro)
Atole de amaranto con nuez	Amaranto (C) + Nuez (O)	Con galletas de avena

Recuerda que para obtener todos los nutrientes que necesitamos, es importante llevar una dieta variada, equilibrada, adecuada, suficiente y completa, considera lo siguiente:

- Integra en medida de tus posibilidades alimentos de todos los grupos en todos tus tiempos de comida (consulta el Plato del Bien Comer).
- Prefiere frutas y verduras de temporada, son de bajo costo y buena calidad.
- Evita agregar aceites o grasa para cocinar.
- Disminuye la cantidad de sal con la que cocinas, elige especias y condimentos que ayudarán a potenciar el sabor de los alimentos, sin agregar tanta sal.



¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!

ADIP

Para mayor información ingresa a la página de internet: saludentuvida.cdmx.gob.mx NOM NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012



