

## 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 las 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
- ⊕ Oleaginosas + Leguminosas
- ⊕ Cereales + Oleaginosas

Algunos ejemplos son:

Leguminosas	Cereales	Oleaginosas
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Frijoles</li> <li>⊕ Lentejas</li> <li>⊕ Habas</li> <li>⊕ Alubias</li> <li>⊕ Garbanzos</li> <li>⊕ Soya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Arroz</li> <li>⊕ Amaranto</li> <li>⊕ Maíz</li> <li>⊕ Trigo</li> <li>⊕ Cebada</li> <li>⊕ Centeno</li> </ul> <p>Y todos sus derivados como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Tortilla</li> <li>⊕ Pan</li> <li>⊕ Sopa</li> <li>⊕ Galletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Cacahuates</li> <li>⊕ Pistachos</li> <li>⊕ Pepitas</li> <li>⊕ Semillas de girasol</li> <li>⊕ Almendras</li> <li>⊕ Nuez</li> <li>⊕ Piñones</li> <li>⊕ Linaza</li> <li>⊕ Alpiste</li> <li>⊕ Chía</li> <li>⊕ Ajonjolí</li> </ul>

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 consumes 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!**