

better
naked.

NUTRICIÓN

importancia
de la proteína



IMPORTANCIA DE LA PROTEÍNA

1

INTRO

Una adecuada ingesta de proteína es esencial para mantener las estructuras de las células y la reparación del músculo, así como su crecimiento. Para las mujeres que hacen ejercicio, es importante conseguir un músculo lo más esbelto posible. Cuanto más músculo esbelto consigas, mas fuerte y saludable será.

Para mantener o aumentar este músculo de manera saludable sin aumentar el porcentaje de grasa del mismo, es necesario una ingesta adecuada de proteína. Las proteínas de origen animal no son las únicas que pueden ayudarte a construir músculo, una dieta vegetariana bien equilibrada también puede conseguirlo.



IMPORTANCIA DE LA PROTEINA



¿CUANTA PROTEINA ES NECESARIA?

Las necesidades de cada persona son diferentes, dependiendo del género, la edad, la actividad física y la salud en general. Para mujeres mayores de 18 años la ingesta recomendada es de 0.75gr de proteína por kg de peso corporal.

Sin embargo, para mujeres que son más activas y realizan ejercicio físico se necesitan entre 1.2 y 2kg/peso corporal. ¿Por qué? Porque el ejercicio daña al tejido muscular. Tu cuerpo debe reparar este pequeño daño y reconstruir el músculo incluso más fuerte que antes.

La proteína es un nutriente esencial en este proceso, por lo que es bastante importante que las mujeres que entrenan de manera regular tengan una adecuada ingesta de proteínas.



IMPORTANCIA DE LA PROTEINA

3

¿COMO ELIJO LA PROTEINA?

No hay una proteína que sea mejor que otra. Cuando tu estableces unos hábitos de vida saludables que encajan dentro de tu estilo de vida, deberías incluir una gran variedad de alimentos altos en proteínas que disfrutes comiendo.

Hay algunos alimentos altos en proteínas que contienen un alto porcentaje de proteína pura. Sin embargo, hay ocasiones en los que la fuente de proteínas también contendrá un porcentaje de carbohidratos, grasas o ambos. Esto es algo que debemos considerar si tenemos establecido unos ciertos requerimientos de carbohidratos y grasas.



IMPORTANCIA DE LA PROTEINA



ALIMENTOS ALTOS EN PROT Y BAJOS EN CARBOS

Pollo. El pollo a la plancha o al horno contiene en torno a 25gr de proteína por 100 gramos de alimento.

Carnes Rojas. Un filete de ternera contiene algo menos de proteína que el pollo pero es una fuente excelente de vitamina B12 y hierro. Ambos esenciales en la salud de las mujeres.

Huevos. Los huevos contienen 6g de proteína y son uno de los pocos alimentos con proteínas completas.

Pescado. El pescado es también una fuente muy saludable de proteínas. Los pescados azules, como el salmón, son altos en Omega 3, que ayudan a la salud cardiovascular.



IMPORTANCIA DE LA PROTEINA

5

ALIMENTOS ALTOS EN PROT Y BAJOS EN GRASAS

Lentejas y judías. Las legumbres son alimentos bajos en grasas y altos en fibra. Es una buena opción para incluirlos como snacks entre horas.

Quinoa. La quinoa es un cereal sin gluten, que al igual que las lentejas, proporciona 8g de proteína por 100gr de alimento.

Queso cottage. El queso cottage, o requesón, es bajo en grasa y contiene calcio, fósforo, selenio, vitamina b12 y otros nutrientes. Al menos el 60% del queso cottage son proteínas.



IMPORTANCIA DE LA PROTEINA



ALIMENTOS VEGANOS ALTOS EN PROTEINAS

Edamame. El edamame es un snack muy conveniente que te aporta fibra, vitaminas y minerales.

Frutos secos. La mayoría de los frutos secos están compuestos por un 10% de proteína.

Tofu. El tofu proporciona 8g de proteína por 100gr de alimento. Pruébalo revuelto, en ensalada de noodles o a la plancha con verduras.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*