

Lo Que Necesitas Saber

Proteína



Que es proteína?

La proteína es un nutriente que se encuentra en muchos tipos de alimentos y es necesaria para que el cuerpo funcione correctamente. El cuerpo necesita proteínas en grandes cantidades.

Por qué la necesitamos?

Se necesita proteína para construir, reparar y mantener el cuerpo. También ayuda a combatir virus e infecciones, lo cual es importante para mantener el cuerpo fuerte y saludable.

CUANTA PROTEÍNA

NECESARIO

POR DÍA



La cantidad de proteína que necesita el cuerpo depende de estas cosas:

Tamaño Corporal

El adulto promedio necesita alrededor de 0,36 gramos de proteína por libra de peso corporal por día. Entonces, una persona que pesa 165 libras necesita aproximadamente 60 gramos de proteína por día.

Estilo de vida

Una persona atlética o activa necesita más proteínas que una persona inactiva.

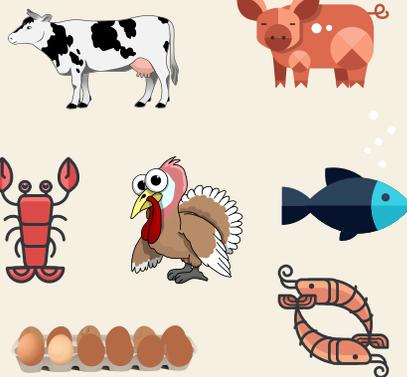
Age

Los adultos mayores de 65 años deberían comer más proteínas porque mejora la función del músculo.

Dónde podemos encontrar proteínas?

CARNE DE POLLO Y PESCADO

Estas proteínas incluyen; carne de res, pollo, cabra, cordero, huevos, camarones, langosta, bisonte, salmón, pavo, cerdo, bacalao, atún, queso y leche.



PROTEÍNA A BASE DE PLANTAS

Estas proteínas incluyen; granos, lentejas, nueces, frijoles, legumbres, ciertas frutas, como aguacates, soya, semillas de cáñamo, semillas de chía, arroz, quinua, guisantes, tofu, tempeh y semillas de calabaza.



Demasiada proteína puede dañar el cuerpo?

Al igual que otras fuentes de alimentos, demasiado de una cosa no es buena en absoluto. Comer demasiada proteína animal puede dañar los riñones, el hígado e incluso provocar enfermedades cardíacas.

