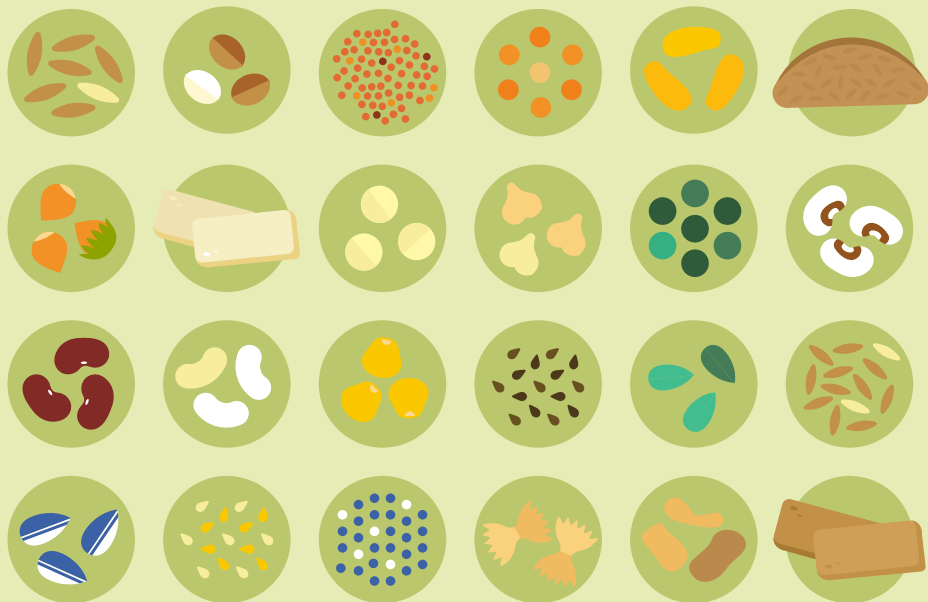




## Cocina a base de vegetales: cómo obtener suficiente proteína



@eufic  
www.eufic.org



## ¡Bueno para ti y bueno para el planeta!

Reducir el consumo de carne para incluir más alimentos vegetales **puede beneficiar tanto a nuestra salud como al planeta.**

Las dietas basadas en alimentos vegetales enteros, como legumbres, frutas y verduras, frutos secos y semillas, suelen tener **menor contenido de grasas saturadas y sal, y ser más ricas en fibra.** También tienen un menor impacto ambiental debido a sus **bajas emisiones de gases de efecto invernadero.**

Ya sea que desees hacer la transición a una dieta completamente de origen vegetal o simplemente incorporar más alimentos vegetales en tu día a día, esta hoja informativa te resultará una **guía útil para comenzar tu viaje.**

## ¿Puedes obtener suficientes proteínas de los alimentos vegetales?

Es posible obtener suficientes proteínas de calidad de los vegetales y hay muchas opciones por las que puedes apostar: desde legumbres y cereales integrales hasta sustitutos de la carne. La clave está en asegurarse de **combinar y variar diferentes fuentes** a lo largo del día.

## ¿Cuánto necesitamos?

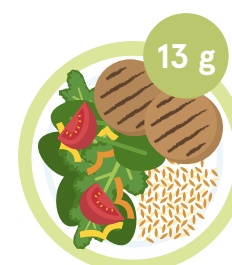
La recomendación general para adultos sanos es comer **al menos 0,8 gramos de proteínas por kilogramo de peso corporal.** Sin embargo, los requisitos varían de unas personas a otras.

## ¿Cómo puede ser un día?\*

\*considerando las necesidades proteicas que un adulto que pesa 65 kg necesita para alcanzar los 52 g de proteínas recomendados.



avena (40 g) con bebida de soja (200 ml) y 1 cda. de semillas de lino



2 hamburguesas de judías (80 g), 4 cdas. de arroz, verduras variadas





sopa de lentejas (200 ml), 2 rebanadas de pan integral, 2 cdas. de humus y 1 mandarina





yogur de soja, un puñado de nueces y 1 plátano


## ¿Cuánta proteína hay en los productos de soja?

 tempeh (cocinado)  
50 g ≈ 3 rebanadas finas  
**10,3 g de proteínas**

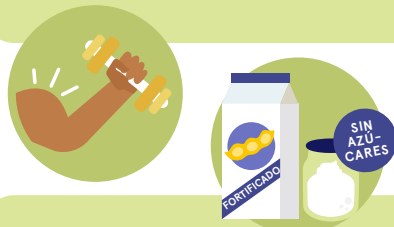
 judías edamame  
(congelados)  
80 g ≈ 6-7 cdas.  
**9,8 g de proteínas**

 tofu (al vapor)  
100 g ≈ 2 rebanadas  
**8,1 g de proteínas**

 yogur de soja (natural)  
125 ml ≈ 1 vasito/5 cdas.  
**5 g de proteínas**

 bebida de soja  
(sin azúcar y fortificada)  
200 ml ≈ 1 vaso  
**4,8 g de proteínas**

La soja es una **proteína vegetal de alta calidad**, ya que contiene aminoácidos esenciales en proporciones equilibradas y nuestro organismo suele digerirla bastante bien.



Al elegir alternativas a base de soja frente a los lácteos, **opta por aquellas que están fortificadas y sin azúcares añadidos.**


## Los secretos para un tofu más sabroso


- 1** selecciona la **textura adecuada**, firme o blanda, según el tipo de receta
- 2** presiónalo (15 min) o congélalo para eliminar la humedad y permitir que absorba los sabores
- 3** **marínalo en una marinada** a base de agua, entre 1 hora y 1 día
- 4** **hornéalo, fríelo o cocínalo en una salsa**, ¡es extremadamente versátil!





El tofu también es una **fuentes de calcio**, que es importante para quienes excluyen los lácteos de su dieta.


## ¿Cuánta proteína hay en las legumbres?


 judías carillas  
80 g ≈ 5-6 cdas.  
**7 g de proteínas**


 judías rojas  
80 g ≈ 5-6 cdas.  
**6,9 g de proteínas**

 judías blancas  
80 g ≈ 5-6 cdas.  
**6,9 g de proteínas**

 altramuces  
40 g ≈ 4 cdas.  
**6,6 g de proteínas**

 lentejas  
80 g ≈ 5-6 cdas.  
**6,4 g de proteínas**

 garbanzos  
80 g ≈ 4 cdas.  
**6,2 g de proteínas**

 guisantes verdes  
(congelados)  
80 g ≈ 8 cdas.  
**4,4 g de proteínas**

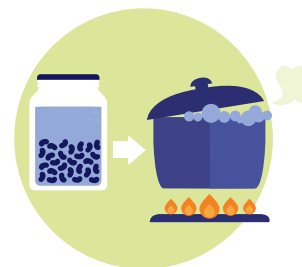
\*todos los valores se refieren a legumbres hervidas a partir de legumbres secas

**Remojar las legumbres secas antes de cocinarlas ayuda a digerirlas mejor.**



## 3 formas de cocinar las legumbres secas\*

\*los tiempos de cocción varían según el tipo de legumbres y el método de cocción



remójalas en agua durante toda la noche, luego escúrrelas, enjuágalas y cocínalas en agua

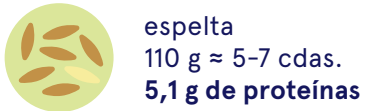
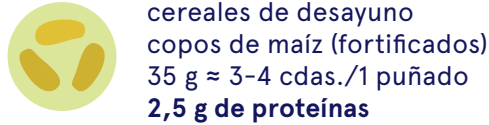
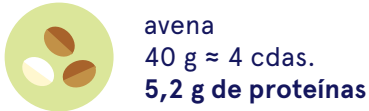
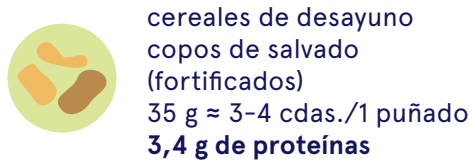
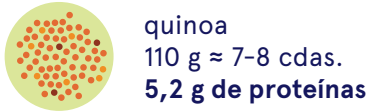
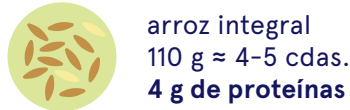
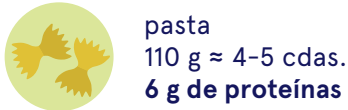
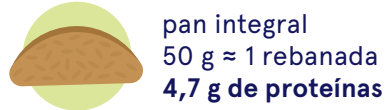
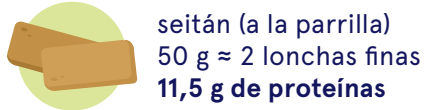


hiérvelas, enfríalas y escúrrelas, luego hiérvelas nuevamente en agua



cocínalas en una olla a presión

## ¿Cuánta proteína hay en los cereales y los cereales integrales?



\*todos los granos se refieren a cereales y cereales integrales hervidos

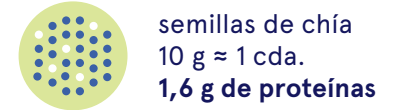
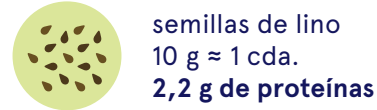
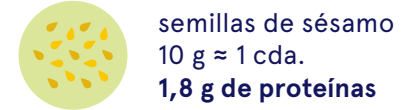
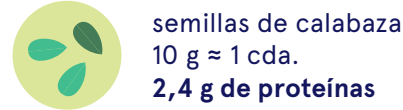
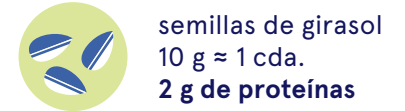
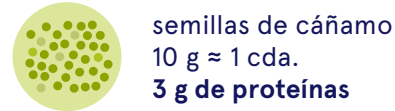
Busca productos a base de cereales fortificados para aumentar tu consumo de vitaminas B, hierro, vitamina B12 y calcio.

Combina tus comidas de origen vegetal con alimentos ricos en vitamina C. ¡Esto ayudará a que aumente la absorción del hierro contenido en las legumbres, los cereales integrales y otras fuentes de origen vegetal!



Los cereales y las legumbres son una gran combinación: ¡incluye a ambos para optimizar tu ingesta de aminoácidos esenciales!

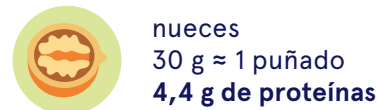
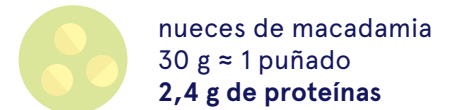
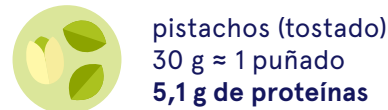
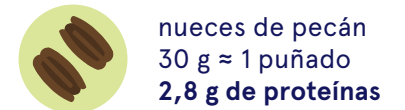
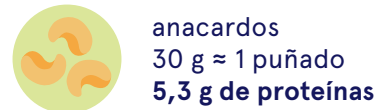
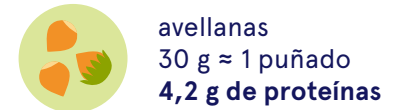
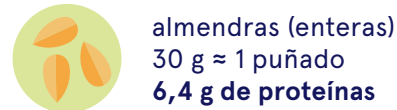
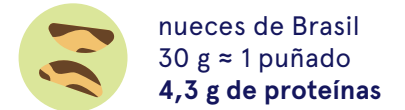
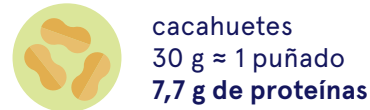
## ¿Cuánta proteína hay en las semillas?



Los frutos secos y las semillas contienen proteínas, pero debido a su alto contenido de grasas y energía, deben consumirse con moderación.



## ¿Cuánta proteína hay en los frutos secos?



Los valores utilizados en la hoja informativa se han adaptados a partir de: la base de datos integrada de composición de alimentos de McCance y Widdowson y la base de datos de composición de alimentos de EuroFIR.