Ausolan.



Proteína vegetal

¿Conoces los beneficios de la proteína vegetal?
¿Y cómo integrarla en tu alimentación?

Hoy en día la evidencia científica demuestra que no es imprescindible la proteína de origen animal para lograr una fuente proteica de calidad



El interés por las proteínas de origen vegetal ha crecido exponencialmente. No solo son una alternativa ética o ambiental, sino que la ciencia respalda sus beneficios para la salud a largo plazo.

Los alimentos de origen vegetal destacan por su alto contenido en fibra, antioxidantes grasas saludables, promoviendo la salud cardiovascular y digestiva.

Beneficios de la proteína vegetal

Corazón y metabolismo más sanos

Los alimentos de origen vegetal presentan un alto contenido en fibra y fitoesteroles y un bajo aporte de grasas saturadas. Esto ayuda a reducir el colesterol y el azúcar en sangre. Favoreciendo así la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2

Salud digestiva y microbiota

Alimentos como legumbres, frutos secos y cereales integrales, gracias a su contenido en fibra, ayudan a la salud de nuestra microbiota intestinal.

Menor densidad calórica

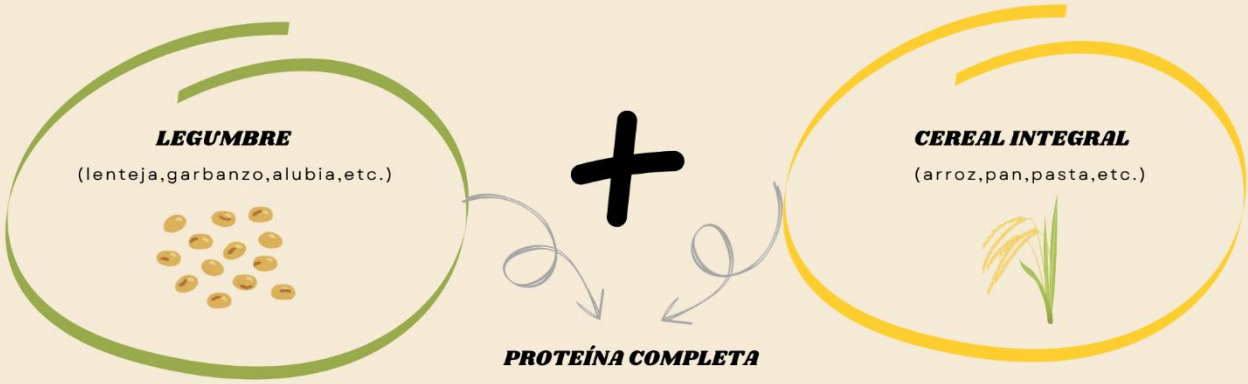
Su alta calidad nutricional y poder saciante ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad.

Masa muscular y fuerza

La proteínas de origen vegetal tienen el mismo impacto que las de origen animal dentro del ámbito deportivo y la ganancia de masa muscular.

NO SE TRATA DE ELIMINAR LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, SINO DE REDUCIR SU CONSUMO, INTEGRANDO MAYOR VARIEDAD DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

Para poder lograr un aporte completo de proteína, se necesita combinar legumbres con cereales integrales. Esto hace posible obtener una proteína de alto valor biológico, debido a que los nutrientes de ambos grupos de alimentos se complementan.





ARROZ + LENTEJA



PAN + HUMMUS



ARROZ + ALUBIA

* Los frutos secos también contribuyen a la ingesta total de proteína

¿Cómo integrarla en tu día a día?









Sugerencias de platos

Pastas

Pasta integral con pesto vegetal



Hortalizas

Rellenas con legumbres y tubérculos, gratinadas con bechamel de harina integral



Hamburguesas

Elaboradas mezclando lentejas, soja o guisantes y tubérculos. Servidas en pan integral



Ensaladas

Con legumbres, hortalizas, pasta y arroces para combinar.



Sopas y cremas

Con verduras y legumbres.



Pizzas y cocas

Masa de pizza integral con boloñesa de soja texturizada y verduras.



Brochetas

Intercala trozos de pimiento, cebolla, champiñones y dados de tofu.



Snacks

Legumbres horneadas con un toque de especias, frutos secos crudos o tostados.



Tacos y wraps

Tortilla de trigo integral rellena de seitán, hummus, soja, etc.



Lista de compra + Batch cooking.

LISTA DE LA COMPRA:

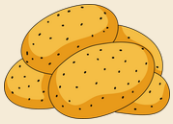
Legumbres

- Lenteja
- Garbanzo
- Alubia
- Tofu / Tempeh
- Soja texturizada
- Guisante
- Haba



Cereales/tubérculos:

- Quinoa
- Arroz integral
- Avena
- Patata
- Boniato
- Mijo
- Cuscús
- Pasta



Grasa saludable:

- Fruto seco tostado o crudo
- Aceite de oliva
- Aguacate
- Aceituna
- Crema de fruto seco



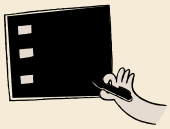
Verdura / Fruta:

- Brócoli
- Esparrago
- Pimiento
- Pomelo
- Naranja
- Fresa



BATCH COOKING:

1. Planifica:



- Elegir 3–4 recetas base.
- Calcular racion (3–5 días).
- Organiza la semana.
- Organiza el orden de cocinado.

2. Prepara:



- Elaborа distintos grupos de alimentos (legumbres, cereales, tubérculos, verduras) para combinarlos en los distintos platos a lo largo de la semana.

3. Reparte:



- Guarda las preparaciones, combinadas o separadas, en recipientes adecuados.

4. Guarda:



- Refrigerador: 3–4 días según el tipo de alimento. Congelador: hasta 2–3 meses. Tip
- extra: divide en porciones y etiqueta con
- fecha y contenido.

SECRETOS DEL BATCH COOKING

- ✓ Ahorra tiempo
- ✓ Comida más saludable
- ✓ Reducción de ultraprocesados
- ✓ Cocina de aprovechamiento