



PROTEÍNAS VEGETALES

Las proteínas no solo se encuentran en las carnes, sino también en los vegetales, especialmente en las leguminosas como **el tarhui y la soya**; y en las lentejas, frijoles, garbanzos, habas, entre otros. También se encuentran en **nueces y semillas**, como las semillas de chía o girasol, etc.

El consumo de alimentos de origen vegetal contribuyen a la reducción de **enfermedades crónicas**

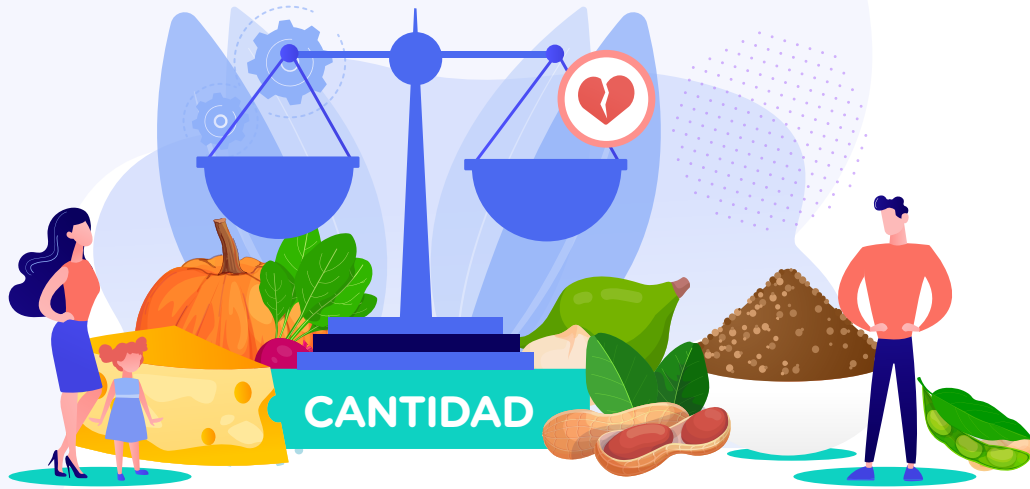


Un mayor consumo de proteínas de origen vegetal se asocia a un menor **riesgo de mortalidad** y desarrollo de complicaciones para **la salud cardiovascular**



Fuentes:

- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980.
- Quesada, D., & Gómez, G. (2019). ¿Proteínas de origen vegetal o de origen animal?: Una mirada a su impacto sobre la salud y el medio ambiente. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 2(1), 79-86.



¿Cuál es la cantidad recomendada de proteínas al día?

	Adultos	Niños
Gramos al día	♀ 56 g masculino ♂ 46 g femenino	4 - 8 años 19 g 9 - 13 años 34 g
g/kg de peso	0.8 a 1.2 g/kg	1.0 a 1.2 g/kg

Las proteínas de origen vegetal te ayudan a cubrir ese requerimiento



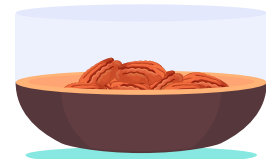
>>> Lentejas <<<

½ taza cocida =
7 g de proteína



>>> Frijol canario <<<

1 taza cocido =
9 g de proteína



>>> Almendras <<<

¼ taza =
7 g de proteína



>>> Tarhui o Chocho <<<

½ taza cocido =
12 g de proteína



>>> Chía <<<

1 cucharada =
2 g de proteína

Fuentes:

- National Institutes of Health. Dietary Reference Intakes.
- INS CENAN. (2017). Tablas peruanas de Composición Nutricional.