COMO POTENCIAR LA PROTEÍNA VEGETAL?

Ideas deliciosas para reducir el consumo de proteína animal

Nuestra alimentación cada vez se aleja más del modelo de dieta Mediterránea: comemos demasiada proteína animal y pocos cereales integrales, legumbres y hortalizas. En este sentido, los dietistas-nutricionistas recomendamos aumentar el consumo de proteína vegetal.

Que provoca EL EXCESO de proteína animal?

- Aumento de obesidad infantil.
- Exceso de grasas saturadas.
- Exceso de sal.
- Alimentación pobre en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales.

Que beneficios tiene EL AUMENTO de proteína vegetal?

- Ayuda a prevenir la obesidad infantil.
- Equilibrio entre grasas saturadas e insaturadas.
- Alimentación rica en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales.

Como podemos servirla?

Legumbre + cereal

Si combinamos legumbre + cereal obtendremos una proteína completa y de alto valor biológico!
Una ración de legumbres, como el garbanzo, son 80g (en crudo).
Una ración de cereal, como el arroz, son 60g (en crudo)

Soja texturizada

Por su parecido se le llama la carne picada vegetal. Ideal para sustituir la carne en salsas como la boloñesa, rellenos, guarniciones ... Una ración son 50g.

Seitán

Se puede rebozar, freír, guisar, e incluso lo podemos cortar y ponerlo en un bocadillo! Una ración de seitán son 150-200g.

Tofu

Los preparados a base de soja, como el tofu, son alimentos súper versátiles con infinidad de combinaciones. Una ración de tofu son 150-200g.

Alternativas para elaborar en casa:

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

Hamburguesas vegetales de guisantes, de espinacas...

Nuggets / croquetas de tofu, legumbres y hortalizas

Hummus

Combínalo con crudités.

Crema de frutos secos

Ideal para desayunos y meriendas.