

INFORMACIÓN 2025:

La importancia de las proteínas en nuestra dieta



LA IMPORTANCIA DE LAS PROTEINAS EN NUESTRA DIETA

En el marco de nuestras acciones para promover la salud y el bienestar en el trabajo, queremos destacar el papel fundamental de las **proteínas** en una dieta equilibrada y cómo estas influyen en nuestra energía, rendimiento y recuperación diaria.

¿Por qué son importantes las proteínas?

Las proteínas son los bloques esenciales de nuestro organismo y desempeñan funciones clave, como:

- **Construcción y reparación** de tejidos, incluyendo músculos, piel y órganos.
- **Producción de enzimas y hormonas** necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- **Fortalecimiento del sistema inmunológico**, ayudando a protegernos contra infecciones.



INFORMACIÓN 2025:

La importancia de las proteínas en nuestra dieta

Fuentes de proteínas en la dieta

Incluye en tus comidas una variedad de alimentos ricos en proteínas para cubrir tus necesidades diarias:

- **Proteínas animales:** Carne magra, pescado, huevos, leche, queso y yogur.
- **Proteínas vegetales:** Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias), frutos secos, semillas, tofu, quinoa y soja.

Consejos para un consumo saludable

- Combina fuentes vegetales y animales para obtener todos los aminoácidos esenciales.
- Prefiere cortes magros de carne y métodos de cocción saludables (a la parrilla, al vapor o al horno).
- Incluye proteínas en cada comida para mantener niveles de energía estables a lo largo del día.

¿Qué pasa si no consumimos suficientes proteínas?

Un bajo consumo de proteínas puede llevar a:

- Pérdida de masa muscular y disminución de la fuerza.
- Fatiga y menor capacidad para concentrarse.
- Sistema inmunológico debilitado y mayor susceptibilidad a enfermedades.
-

¡Recuerda!

Una dieta equilibrada, rica en proteínas y combinada con otros nutrientes, es clave para mantenernos activos, saludables y con energía

