

¿Cómo obtener proteína siendo vegetariana?

Las proteínas son un grupo de alimentos indispensables para llevar a cabo una dieta saludable. En la dieta omnívora, estas se obtienen de la ingesta de carne, pescado, huevos y lácteos.

En la dieta vegetariana, se pueden obtener de cereales, legumbres, frutos secos, huevos* y lácteos*.

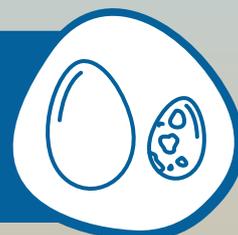
CEREALES

Trigo, arroz, maíz, cebada, pan...



HUEVOS*

De gallina, avestruz, codorniz, pescado...



LEGUMBRES

Lentejas, garbanzos, judías, tofu, tempeh...



LÁCTEOS*

Yogur, queso, leche, quefir, mató...

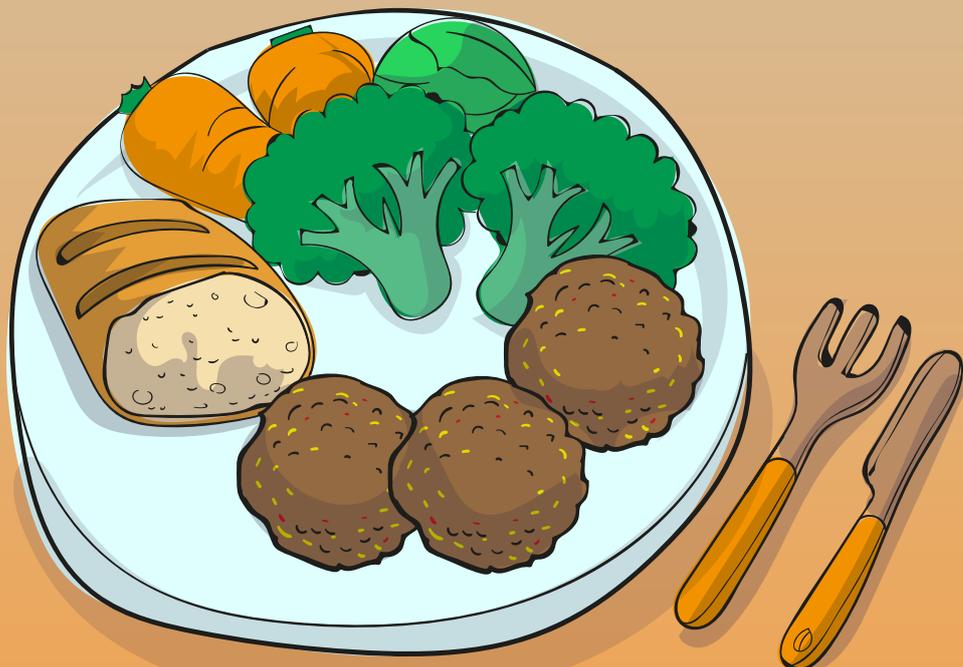


FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, avellanas, piñones...



**Estos alimentos quedan excluidos en dietas veganas.*



Recuerda:
Es recomendable que, en cada comida, 1/4 del plato sea proteína.