

# Proteínas:

## Encuentra el equilibrio adecuado



Las proteínas son esenciales para tu cuerpo, ya que ayudan a formar tejidos y mantener funciones clave. Sin embargo, no todas las fuentes de proteína son iguales: algunas pueden aportar grasas saturadas, mientras que otras ofrecen más beneficios.

### Elige mejor tus fuentes de proteína

Las proteínas animales como carnes y algunos lácteos pueden contener grasas saturadas y colesterol, por lo que es recomendable moderar su consumo. En cambio, las proteínas de origen vegetal suelen ser más ligeras, ricas en fibra y con nutrientes adicionales.

### Opciones saludables

Incorpora alimentos como:

- Lentejas, frijoles y garbanzos
- Tofu o soya
- Nueces, semillas y aguacate
- Verduras como brócoli o espinaca

Una buena estrategia es sustituir parte de las proteínas animales por opciones vegetales a lo largo de la semana.

### Snacks con proteína para mantenerte satisfecho

Incluir proteína en tus colaciones puede ayudarte a sentirte lleno por más tiempo y evitar bajones de energía.

Algunas ideas prácticas:

- Fruta con crema de cacahuate o frutos secos
- Hummus con verduras
- Yogur o queso bajo en grasa
- Huevo cocido con vegetales

Encontrar el equilibrio en tu consumo de proteína no es complicado. Con pequeños cambios puedes mejorar tu alimentación, sentirte con más energía y cuidar tu salud a largo plazo.