Proteína
—es—
alimentarte
BIEN,
proteína
—es—
Pronaca



CONOCE TU PROTEÍNA

Descubre cuánto ↗
aporta cada alimento

CONOCE TU PROTEÍNA

POLLO

Excelente fuente de proteínas completas y fáciles de aprovechar, lo que ayuda al **crecimiento y mantenimiento muscular.** Tiene poca grasa saturada y colesterol.



Cantidad de proteína **por cada 100 g**

Pechuga



23.09g

Pierna sin piel



18.15g

Muslo



17.27g

Pronaca

CONOCE TU PROTEÍNA

CERDO

Fuente de proteínas de alto valor, aporta vitaminas del **complejo B**, especialmente la **vitamina B3** o **niacina**, clave en la producción de energía y el metabolismo.



Cantidad de proteína **por cada 100 g**



Lomo

21.43g



Costilla

15.47g



Brazo sin cuero y sin grasa

20.26g



Pierna sin cuero y sin grasa

20.48g

Pronaca

CONOCE TU PROTEÍNA

PAVO

Proteína magra y fácil de digerir. Además de ser **baja en grasa y calorías,** tiene la ventaja de estar **disponible durante todo el año con Mr. Pavo.**



Cantidad de proteína **por cada 100 g**



Pechuga
24.6 g



Muslo
20.06 g



Pierna sin piel
20.13 g



Ala
20.85 g

Pronaca

CONOCE TU PROTEÍNA

PESCADOS Y MARISCOS

Ofrecen **vitaminas B y minerales** que apoyan la formación de **glóbulos rojos,** la **salud ósea y el sistema inmunológico.** Además, el pescado aporta **Omega 3**, que favorece la **salud del corazón, cerebro, entre otros.**



Cantidad de proteína **por cada 100 g**

Camarones



20.31 g

Corvina



17.13g

Dorado



18.15g

Pronaca

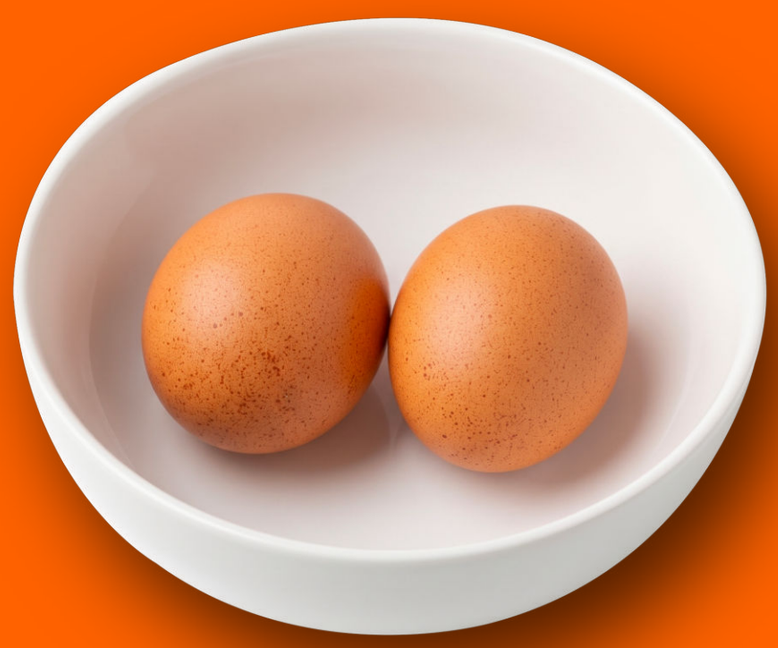
CONOCE TU PROTEÍNA

HUEVOS

Ayudan a **mantener la masa muscular** y favorecen la **recuperación post-ejercicio.** Contienen **vitaminas y minerales** beneficiosos para el **metabolismo, sistema nervioso, huesos e inmunidad.**



Cantidad de proteína **por cada 100 g** (aproximadamente 2 huevos)



2 unidades
17.58 g

Pronaca

CONOCE TU PROTEÍNA

LÁCTEOS

Favorecen el mantenimiento de la **masa muscular** y ayudan en la **recuperación tras el ejercicio.** Además, contienen **vitaminas y minerales** esenciales para **fortalecer huesos, dientes y el sistema inmunológico.**



Cantidad de proteína **por cada 100 g**

Leche



7.99g

Queso



6g

Yogurt



3.86g

Pronaca

CONOCE TU PROTEÍNA

PROTEÍNA VEGETAL

Aportan proteínas de origen vegetal. Contienen **carbohidratos** complejos y **micronutrientes** que contribuyen al buen **funcionamiento del organismo.**



Porciones de granos y su aporte de proteína

Fréjol cocido



1/2 taza

Arveja cocida



1/2 taza

Lenteja cocida



3/4 taza

Pronaca



LA ♥ PROTEÍNA

ES ESENCIAL PARA NUTRIR TU VIDA

Crecimiento

Es fundamental para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los músculos.

Reparación de tejidos

En desgaste o pequeñas lesiones, ayuda a reparar tejidos como la piel, los órganos y los músculos.

Anticuerpos

Es necesaria para producirlos, los cuales nos protegen frente a enfermedades e infecciones.

Desarrollo

En etapas como la infancia, adolescencia y embarazo, es clave para un desarrollo adecuado del cuerpo.

Saciedad

Consumir proteína en las comidas ayuda a saciar el hambre.

Salud de huesos

Aunque el calcio es importante, la proteína también contribuye a la salud de los huesos.

Descubre más en ↗

pronacatqma.com/proteinas

Pronaca