



Proteína vegetal

¿Sabías que no hace falta ser 100% vegano para beneficiarte de la proteína vegetal? Hoy te cuento cómo integrarla en tu día a día.

Vamos a romper el mito de que comer vegetal es sinónimo de comer incompleto y enseñarte cómo optimizar tus platos sin complicaciones.



El interés por las proteínas de origen vegetal ha crecido exponencialmente. No solo son una alternativa ética o ambiental, sino que la ciencia respalda sus beneficios para la salud a largo plazo.

La proteína animal ofrece un perfil completo y mayor biodisponibilidad para el desarrollo muscular.

En cambio, la proteína vegetal destaca por su alto contenido en fibra, antioxidantes y grasas saludables, promoviendo la salud cardiovascular y digestiva.

Ambas son buenas opciones en una dieta equilibrada.

Beneficios de la proteína vegetal



Corazón y Metabolismo más Sanos

Sustituir proteína animal por vegetal gracias a su alto contenido en fibra y fitoesteroles, ayuda a reducir el colesterol LDL "malo".

Las proteínas de origen vegetal son bajas en grasas saturadas y no contienen colesterol, **reduciendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y diabetes.**



Aliadas contra la Diabetes

Sustituir la proteína animal por vegetal ayuda a **reducir el riesgo de diabetes tipo 2.**

La fibra mejora el control glucémico de las comidas ralentizando la absorción de glucosa.



Salud Digestiva y Microbiota

El mayor consumo de proteína vegetal conlleva a un incremento de fibra fermentable, lo cual favorece la proliferación de bacterias beneficiosas (microbiota), que tienen **efectos antiinflamatorios y protectores para la salud intestinal.**



Masa Muscular y Fuerza

Con un entrenamiento adecuado, las proteínas vegetales pueden generar las **mismas ganancias de fuerza y músculo que la proteína animal.**

Con una dieta variada a lo largo del día, el cuerpo construye proteína de alta calidad sin problemas.



Menor densidad calórica

Su alta densidad nutricional y poder saciante ayudan a **combatir el sobrepeso y la obesidad.**

NO SE TRATA DE ELIMINAR LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, SINO DE REDUCIR SU CONSUMO, INTEGRANDO MAYOR VARIEDAD DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

¿Sabías esto?

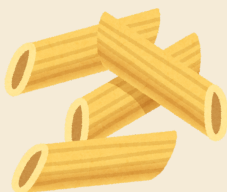
Mucha gente piensa que el pollo es 100% proteína y que las lentejas y la pasta son únicamente hidratos de carbono, pero **la realidad es muy distinta.**



PECHUGA DE POLLO



Proteínas: 23,1 g
Hidratos de carbono: 0 g
Grasa: 1,2 g
Fibra: 0 g



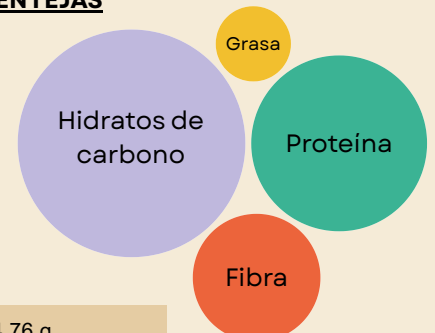
PASTA



Proteínas: 13,5 g
Hidratos de carbono: 69,2 g
Grasa: 4,18 g
Fibra: 2,8 g



LENTEJAS



Proteínas: 24,76 g
Hidratos de carbono: 48,7 g
Grasa: 1,18 g
Fibra: 9,7 g

¿Cómo integrarla en tu día a día?



También es divertido comer verduras



Salteadas

Verduras y hortalizas
salteadas con frutos secos



Rellenas

Verduras rellenas con
legumbres y tubérculos



Hamburguesas

Vegetales de soja, guisantes,
espinacas...



Ensaladas

Con legumbres, hortalizas,
pasta y arroces para
combinar



Sopas y cremas

Con verduras y
legumbres



Pizzas y cocas

Con boloñesa vegetal
a base de soja y
verduras



Ausolan.



Ausolan es un grupo empresarial de capital 100% nacional líder en servicios de restauración y limpieza integral a colectividades. Con más de 55 años de historia, ha integrado diferentes proyectos locales, preservando la cercanía al cliente y el respeto a las costumbres de cada lugar. Fundada en 1969 por un grupo de 17 mujeres con el apoyo del Sacerdote D. José María Arizmendiarieta, como cooperativa de trabajo asociado. Mujeres inconformistas y a contracorriente de las convenciones de la época que, lucharon por su derecho al trabajo en una búsqueda de desarrollo personal y de una independencia económica.



Conoce más
sobre
nosotros

