

# ALIMENTOS VEGETALES CON PROTEÍNAS



## Cantidad de proteínas por 100 g

1	Proteína vegana (mezcla de arroz y guisante)	=65,0 g
2	Altramuces	36,2 g
3	Soja	35,9 g
4	Semillas de cáñamo*	35,9 g
5	Alga nori desecada	30,7 g
6	Semillas de calabaza*	29,9 g
7	Cacahuetes	27,0 g
8	Semillas de girasol*	27,0 g
9	Arvejas	24,7 g
10	Lentejas	23,8 g

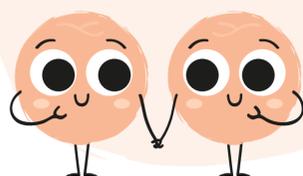
\* En crudo y sin sal

Las fuentes vegetales de proteínas son alimentos **repletos de nutrientes**.



Contienen, además de proteínas, **fibra, vitaminas y minerales, o grasas saludables**.

Por ejemplo, los garbanzos tienen un alto contenido de **calcio**, los cereales integrales como arroz o avena, son fuente de **selenio y folatos**, y frutos secos como las almendras, aportan un alto contenido de **vitamina E**.



Habitualmente **es necesario mezclarlas** para obtener todos los aminoácidos esenciales: cereales+legumbres, semillas+cereales, etc.



## ¿De qué alimentos se puede obtener?

( g de proteína por porción )

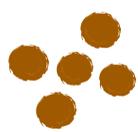
### Las tradicionales legumbres

11,6 g



**Garbanzos**  
60 g\*

14,3 g



**Lentejas**  
60 g\*

11,4 g



**Judías pintas**  
60 g\*

11,4 g



**Alubias**  
60 g\*

9,7 g



**Tofu**  
≈120 g\*

se complementan bien con los cereales

### Los cereales pero... ¡Siempre integrales!

5,9 g



**Arroz salvaje**  
40 g\*

5,5 g



**Quinoa**  
40 g\*

4,7 g



**Avena**  
40 g\*

4,4 g



**Mijo**  
40 g\*

4,7 g



**Trigo**  
40 g\*

También en sus derivados: pan, pasta, fideos, etc.

### Los crujientes frutos secos y las semillas

5,8 g



**Almendras**  
25-30 g\*

7,4 g



**Cacahuetes**  
25-30 g\*

4 g



**Semillas de Cáñamo**  
10-15 g\*

3,7 g



**Pipas de calabaza**  
10-15 g\*

3,4 g



**Pipas de girasol**  
10-15 g\*

Al natural, tostados, sin sal y sin freír

### Las hortalizas y verduras también contienen proteínas

6,6 g



**Brócoli**  
150 g\*

5,3 g



**Coles de bruselas**  
150 g\*

5,0 g



**Repollo**  
150 g\*

4,4 g



**Espárragos**  
150 g\*

0,1 g



**Ajo**  
2 g\*

Los de color verde suelen tener más proteínas

\* Peso en crudo

Fuente: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 17ª edición revisada y ampliada. 2015.