

50 Formas de Comer Proteínas de Forma Saludable Para Nuestro Público Hispano.

Carnes de Res (Cortes Saludables):

1. Bistec magro a la parrilla (corte de solomo o lomo).
2. Carne molida magra preparada con verduras.
3. Asado de tira sin grasa cocido al horno.
4. Lomito de res cocido a la plancha.
5. Ensalada de carne desmechada (flank steak).

Carnes de Pollo y Pavo:

6. Pechuga de pollo a la parrilla.
7. Pollo al horno con especias naturales.
8. Muslos de pollo sin piel al vapor.
9. Ensalada de pavo horneado con aguacate.
10. Caldo de pollo desgrasado con vegetales.

Pescados y Mariscos:

11. Pescado blanco al horno (merluza, tilapia).
12. Atún en agua con limón.
13. Sardinas frescas con ensalada de tomate.
14. Ceviche de pescado fresco con hierbas.
15. Camarones al ajillo.

Huevos y Derivados:

16. Huevos cocidos con ensalada de espinacas.
17. Tortilla de claras de huevo con vegetales.
18. Huevos revueltos con cebolla y tomate.
19. Huevos cocidos con aguacate.
20. Tortilla de huevo con espinacas y champiñones.

Legumbres:

21. Lentejas guisadas con zanahorias y papa.
22. Frijoles negros con arroz integral.
23. Garbanzos en ensalada fresca.
24. Habas guisadas con verduras.
25. Sopa de lentejas con trozos de pollo.

Cereales y Pseudocereales:

26. Quinoa con frijoles y maíz.
27. Arroz integral con pollo desmenuzado.
28. Ensalada de quinua con garbanzos y pimientos.
29. Arroz con lentejas.
30. Avena cocida con leche descremada y almendras.

Lácteos:

31. Yogur natural sin azúcar con frutas frescas.
32. Queso fresco bajo en grasa con plátano sancochado.
33. Leche descremada en batidos de frutas.
34. Requesón bajo en grasa con ensalada verde.
35. Yogur griego natural con nueces.

Proteínas Vegetales:

36. Tofu al vapor con salsa de soya baja en sodio.
37. Arepas de harina integral rellenas con frijoles negros.
38. Tortilla de maíz con hummus casero.
39. Sopa de garbanzos con espinacas.
40. Ensalada de aguacate con frijoles pintos.

Carnes de Cerdo (Opciones Saludables):

41. Lomo de cerdo al horno sin grasa visible.
42. Chuletas de cerdo magras cocidas al vapor.
43. Costillas de cerdo asadas con hierbas (con grasa eliminada previamente).

Snacks Saludables:

44. Frutas frescas con mantequilla de maní natural.
45. Tostadas de pan integral con queso fresco.
46. Batido de proteínas con leche descremada y avena.
47. Semillas de chía hidratadas en leche vegetal.
48. Palitos de zanahoria con hummus.
49. Ensalada de pollo con limón y hierbas.
50. Rollitos de pechuga de pollo con espinacas.

Formas No Saludables de Comer Proteínas (Preparación y Cortes Menos Recomendables)

Carnes de Res (Cortes No Saludables):

1. Costillas con grasa fritas.
2. Carne molida alta en grasa (80/20) cocida en aceite.
3. Bistec empanizado y frito.
4. Asado de tira con grasa visible cocido en exceso de aceite.
5. Churrasco cocido con mantequilla.

Carnes de Pollo y Pavo:

6. Pollo frito con empanizado industrial.
7. Alitas de pollo fritas con salsas azucaradas.
8. Muslos de pollo con piel fritos en aceite.

9. Pechuga de pavo procesada con conservantes.
10. Nuggets de pollo industrializados.

Pescados y Mariscos:

11. Pescado rebozado y frito.
12. Atún enlatado en aceite con mayonesa.
13. Sardinas enlatadas con alto contenido de sodio.
14. Camarones fritos empanizados.
15. Pescado ahumado con exceso de sal.

Huevos y Derivados:

16. Tortilla de huevo con chorizo procesado.
17. Huevos fritos en manteca.
18. Revuelto de huevos con queso procesado.
19. Tortilla de huevo con salsas industriales.
20. Huevos con tocino frito.

Legumbres:

21. Lentejas con chorizo y tocino.
22. Frijoles refritos con manteca.
23. Garbanzos enlatados con conservantes.
24. Sopa de legumbres con embutidos procesados.
25. Habas fritas en exceso de aceite.

Cereales y Pseudocereales:

26. Arroz blanco con salchichas.
27. Quinoa cocida con salsas grasosas.
28. Avena instantánea con azúcares añadidos.
29. Arroz frito con aceite refinado.
30. Tortillas de harina refinada rellenas de carne grasosa.

Lácteos:

31. Yogur con azúcar añadido y sabores artificiales.
32. Queso amarillo procesado.
33. Leche entera con azúcar añadido.
34. Requesón con aderezos grasos.
35. Batidos de leche con helado.

Proteínas Vegetales:

36. Tofu frito en aceite refinado.
37. Arepas fritas rellenas de embutidos.
38. Tortillas con queso procesado derretido.
39. Garbanzos cocidos con grasa añadida.
40. Hummus industrial con alto contenido de sodio.

Carnes de Cerdo:

41. Tocino frito con grasa visible.
42. Chuletas empanizadas y fritas.
43. Costillas con exceso de grasa cocidas en manteca.

Snacks No Saludables:

44. Frutas enlatadas en almíbar.
45. Tostadas con mantequilla procesada.
46. Batido con azúcar añadido y helado.
47. Semillas de chía con chocolate industrial.
48. Palitos de zanahoria con dips grasos.
49. Ensalada de pollo con salsas comerciales.
50. Rollitos de pollo con queso procesado.