

Es una herramienta muy útil que te ayudará a equilibrar tus comidas y cenas.

Fruta + Agua

Verduras
½ del plato

- Espinaca
- Champiñón
- Lechuga
- Calabacín
- Alcachofa
- Zanahoria
- Espárrago
- Berenjena
- Judía verde
- Col lombarda
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Apio
- Pepino
- Coliflor
- Rábano
- Acelga
- Nabo
- Tomate
- Puerro
- Cebolla
- Calabaza
- Ajo

1/4 Cereales
¼ del plato

- Maíz
- Patata
- Pan integral
- Quinoa
- Harina integral
- Arroz integral
- Pasta

1/4 Proteínas bajas en grasa
¼ del plato

- Carnes
- Productos cárnicos nutricionalmente optimizados
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Legumbres

LA IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS A LO LARGO DE LA VIDA

Infancia

Necesidades proteicas elevadas, mayores que las de los adultos¹.



Necesarias para el crecimiento y el desarrollo normal de los huesos y de la masa muscular, así como para la actividad física que realizan²⁻⁴.



Adolescencia

Necesarias para el alto nivel de crecimiento de los tejidos¹.



El aumento de la masa muscular y ósea supone gran parte del gasto energético¹.



Adulthood

Aportan nitrógeno y aminoácidos indispensables para el cuerpo⁴.



Necesarias para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos⁴. Requerimientos: 0,83 g/kg de peso corporal/día⁴.



Deporte

Construyen y reparan el músculo y mantienen los niveles de glucosa en sangre durante el ejercicio prolongado⁶.



Las personas que realizan ejercicio con regularidad tienen mayores necesidades proteicas: 1,4-2,0 g/kg de peso/día⁷.



Embarazo

Las necesidades aumentan para crear tejidos nuevos, tanto maternos como del feto⁵.



La mujer gestante debe ingerir 9 g más en el segundo trimestre y 28 g más en el tercero⁴.



Lactancia

La proteína dietética de la madre se usa para la producción de la proteína de la leche⁴.



Se debe aumentar la ingesta 19 g en los primeros 6 meses y 13 g más en los meses siguientes⁴.



Vejez

La malnutrición proteica es común y puede derivar en sarcopenia⁹.



Se recomienda 1,0-1,2 g/kg/día para > 65 años para mantener la masa muscular⁹.



Pan pita integral con pechuga de pavo y salsa tzatziki



Ingredientes para 1 pita:

- 1 pan de pita integral
- 100 g pechuga de pavo 100% natural El Pozo Bienstar®
- 30 g queso Feta
- 50 g de tomate
- 10 g cebolla morada
- 30 g pepino
- 25 g de lechuga iceberg
- 40 g de salsa tzatziki



Preparación

- 1 Cortar en rodajas finas el tomate, la cebolla y el pepino.
- 2 Picar la lechuga en juliana.
- 3 Colocar sobre el pan de pita integral la **pechuga de pavo 100% natural El Pozo Bienstar®**, y añadir el tomate, el pepino, la cebolla morada, la lechuga y el queso Feta.
- 4 Por último, añadir la salsa tzatziki al gusto y... ¡A disfrutar!



Valoración nutricional

Energía	361,8 kcal
Proteínas	34,2 g
Grasas	13,8 g
Hidratos de carbono	13,9 g

Rolls de calabacín y jamón



Ingredientes para 5 rollitos:

- 1 calabacín mediano
- 5 lonchas de jamón cocido extra 100% natural El Pozo Bienstar®
- 100 g queso crema para untar
- 50 g queso tierno (para rallar)
- Orégano al gusto



Preparación

- 1 Precalentar el horno a 180 °C arriba y abajo.
- 2 Cortar el calabacín longitudinalmente en láminas finas, añadir sal y dorar en el horno.
- 3 Sacar el calabacín del horno y untar una capa de queso por encima, espolvorear un poco de orégano, añadir una loncha de **jamón cocido extra 100% natural El Pozo Bienstar®** encima y enrollar sobre sí mismo. Sujetar con un palillo para que no se desmonten.
- 4 Colocar los rollitos sobre la bandeja del horno, añadir el queso rallado por encima, gratinar durante 10 minutos y... ¡A disfrutar!



Valoración nutricional

Energía	128,9 kcal
Proteínas	9,2 g
Grasas	9,4 g
Hidratos de carbono	1,9 g



Descubre los nuevos Bienstar 100% Natural SIN ADITIVOS · SIN ALÉRGENOS



ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS



BAJO EN GRASA Y SIN AZÚCARES



BANDEJA 100% RECICLABLE CON PET 100% RECICLADO



ORIGEN 100% NACIONAL

Referencias

- 1 UNED. Guía de alimentación y salud. Alimentación en las etapas de la vida. Disponible en: <https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-1/guia/etapas/index.htm?ca=n0>
- 2 REGLAMENTO (CE) No 983/2009 DE LA COMISIÓN de 21 de octubre de 2009 sobre la autorización o la denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativos a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32009R0983&from=EN>
- 3 REGLAMENTO (UE) No 432/2012 DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A32012R0432>
- 4 EFSA. Scientific opinion on dietary reference values for protein. EFSA Journal. 2012; 10(2): 2557 <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2012.2557>
- 5 Álvaro Sánchez. MedicaDiet. Guía de alimentación para embarazadas. 2015. Disponible en: https://www.seedo.es/images/site/Guia_Alimentacion_Embarzadas_MedicaDiet.pdf
- 6 Asociación Española de Pediatría (AEP). Manual de Nutrición. 2021. Disponible en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual-de-nutricion-aep-2021.pdf>
- 7 Jäger R, Kerkick C, Campbell B, Cribb P, Wells S, Skwiat T et al. 2017. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 14 (1): 20. Disponible en: <https://jissn.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12970-017-0177-8.pdf>
- 8 JM. Olmos Martínez, J. Martínez García, J. González Macías. 2007. Envejecimiento músculo-esquelético. REEMO.16(1):1-7. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-reemo-70-pdf-13098214>
- 9 Deutz, N, Bauer J, Barazzoni R, Biolo G, Boirie Y, Bosp-Westphal A et al. 2014. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. Clin Nutr. 33(6): 929-936. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4208946/pdf/nihms594810.pdf>