



## 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**



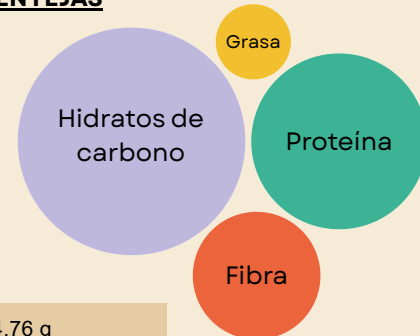
Proteína

Grasa

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



**LENTEJAS**



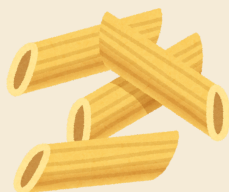
Hidratos de carbono

Proteína

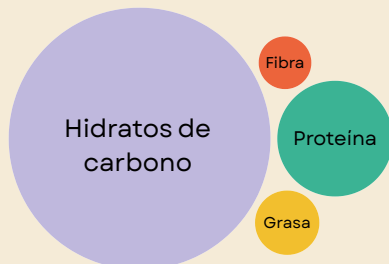
Grasa

Fibra

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



**PASTA**



Hidratos de carbono

Fibra

Proteína

Grasa

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

