



PROTEIN

Why do we need it?



Protein is an *essential nutrient* made up of amino acids - the building blocks of many body tissues including muscles, tendons, skin, hair, and nails. Our bodies can not make some amino acids naturally, but we can take them in through food! It is important to eat protein foods daily.

High Quality Protein Foods

- Eggs
- Chicken/turkey
- Lean beef
- Fish
- Milk
- Cheese
- Greek yogurt
- Beans
- Chickpeas
- Lentils
- Edamame (soybeans)
- Nuts and seeds
- Peanut butter and other nut butters



Importance of Variety & Plant-based Proteins

Animal sources of protein - eggs, meat, poultry, and fish - have the most protein and provide all the essential amino acids our bodies need. Individually, most plant foods can't supply us with all the essential amino acids we need, so it is important to eat a wide variety of plant foods. Mix it up! Enjoy both animal and plant-based proteins.

Adding Protein to YOUR Day

Eating snacks between meals is a great way to help you take in your daily protein. Try apples with peanut butter, tuna salad with crackers, or a trail mix with nuts and seeds. There are protein options for everyone, so it is important to find some that you like. Be sure to eat protein foods with each meal and snack.



Proteína

¿Por qué lo necesitamos?



La proteína es un nutriente esencial compuesto de aminoácidos, los componentes básicos de muchos tejidos corporales, incluidos los músculos, los tendones, la piel, el cabello y las uñas. Nuestros cuerpos no pueden producir algunos aminoácidos de forma natural, ¡pero podemos ingerirlos a través de los alimentos! Es importante comer alimentos ricos en proteínas todos los días.

Alimentos proteicos de alta calidad

- Huevos
- pollo/pavo
- carne magra
- Pez
- Leche
- Queso
- yogur griego
- Frijoles
- garbanzos
- lentejas
- Edamame (soja)
- Nueces y semillas
- Mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces



Importancia de la variedad y las proteínas de origen vegetal

Las fuentes animales de proteínas (huevos, carne, pollo y pescado) tienen la mayor cantidad de proteínas y proporcionan todos los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita. Individualmente, la mayoría de los alimentos vegetales no pueden proporcionarnos TODOS los aminoácidos esenciales que necesitamos, por lo que es importante comer una amplia variedad de alimentos vegetales. ¡Mezclar! Disfruta de proteínas de origen animal y vegetal.

Añadiendo proteína a TU día

Comer refrigerios entre comidas es una excelente manera de ayudarlo a ingerir su proteína diaria. Pruebe las manzanas con mantequilla de maní, la ensalada de atún con galletas saladas o una mezcla de frutos secos y semillas. Hay opciones de proteínas para todos, por lo que es importante encontrar algunas que te gusten. Asegúrese de comer alimentos ricos en proteínas con cada comida y merienda.