

5 alimentos altos en proteína para arrancar el día



En entrevista para **CONECTA**, la profesora **Alexandra Cárdenas de la Escuela de Ingenierías y Ciencias** experta en **Ingeniería de Alimentos**, nos comparte la relevancia de aprender a alimentarnos correctamente, con ayuda de alimentos saludables y de fácil consumo para estudiantes.

Menciona la importancia de no eliminar por completo nutrientes de nuestra dieta y en su lugar, aprender a moderar la cantidad y el momento de consumo durante el día.

*“Una dieta balanceada es la que reúne en cantidad y en calidad, los cinco grupos de nutrientes que debemos **consumir diariamente**, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.”* comentó

A continuación, la profesora presenta 5 alimentos prácticos y completos que conforman una dieta balanceada en la vida de un estudiante activo.



width="900" loading="lazy">

1.- Huevo: proteína práctica y versátil

De acuerdo con la profesora, el **huevo resulta una proteína de origen animal** que, a diferencia de las proteínas vegetales, aporta los 9 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita.

Además, destaca a este alimento como uno práctico de la vida diaria, pues tiene la facilidad de prepararse rápido y de diferentes maneras para su consumo.

“Es un elemento fundamental en la dieta de un estudiante o alguien que va a tener muchas actividades a lo largo del día”, señaló.

2.- Proteínas lácteas: alimento fundamental

Cárdenas contempla a la **proteína láctea** como una de las más completas, siendo un **alimento fundamental** que, similar al huevo, aporta todos los aminoácidos esenciales y es versátil para su consumo.

“Si te preocupa la grasa, puedes utilizar leches descremadas o light. También se pueden consumir estas proteínas en forma de yogurt y queso”, explicó.



width="900" loading="lazy">

“Los quesos te permiten hacer muchas cosas en poco tiempo. Una idea es cortar cubitos de queso panela, agregar jitomate, pepino o nueces y sería un snack para media mañana súper completo”, agregó.

3.- Nueces como complemento en nuestra alimentación

La profesora apunta al **consumo de nueces** como un complemento ideal para una **alimentación balanceada** que puede transportarse con facilidad y aportar energía en cualquier momento del día.

“Son muy prácticas para los estudiantes, puedes comprar un bote y llenar el tupper o bolsita con un puño. Se pueden consumir en cualquier momento, estando inclusive en clase. Ese puño va a aportar proteínas, grasas saludables y energía”, destacó.

4.- Optar por granos integrales

Según Cárdenas, se pueden realizar **pequeños cambios** en la alimentación para tener mayor conciencia de lo que consumimos y adquirir una dosis prolongada de energía. Así, indica que lo ideal es migrar hacia opciones de carbohidratos complejos, destacando a los granos integrales o enteros.

“Hay muchas opciones, busca en las etiquetas las leyendas de cereal de grano entero y mezcla de granos”, comentó.

“Reemplazar el pan blanco convencional por un pan integral. Hacer estos pequeños cambios cuando comemos cereal en la mañana o en cualquier momento del día hará una gran diferencia en nuestra dieta”, agregó.



width="725" loading="lazy">

5.- Variedad de frutas y verduras

Además de señalar una serie de cambios cotidianos para mantener un balance en nuestra alimentación, la profesora también estableció la importancia de consumir una **variedad de frutas y verduras** en diferentes momentos del día.

“Con una buena proteína, granos enteros y la inclusión de frutas y vegetales, se puede mantener un estado de salud óptimo para el semestre”

“Para mí es fundamental. Mientras se hagan el propósito de consumir una fruta y un vegetal diarios y diferentes, va a estar garantizada su salud”, reiteró.

En ojos de la experta en ingeniería de alimentos, resulta esencial considerar las diferentes opciones prácticas con las que los individuos cuentan para facilitar una alimentación saludable, así como el **ahorro de tiempo y dinero**.

“Con una buena proteína, granos enteros y la inclusión de frutas y vegetales en nuestra dieta, se puede mantener un estado de salud óptimo para hacer todas las actividades a lo largo del semestre”, destacó.

“Una combinación entre alimentos procesados y alimentos frescos, van a ser una alternativa saludable y práctica”, finalizó.

SIGUE LEYENDO