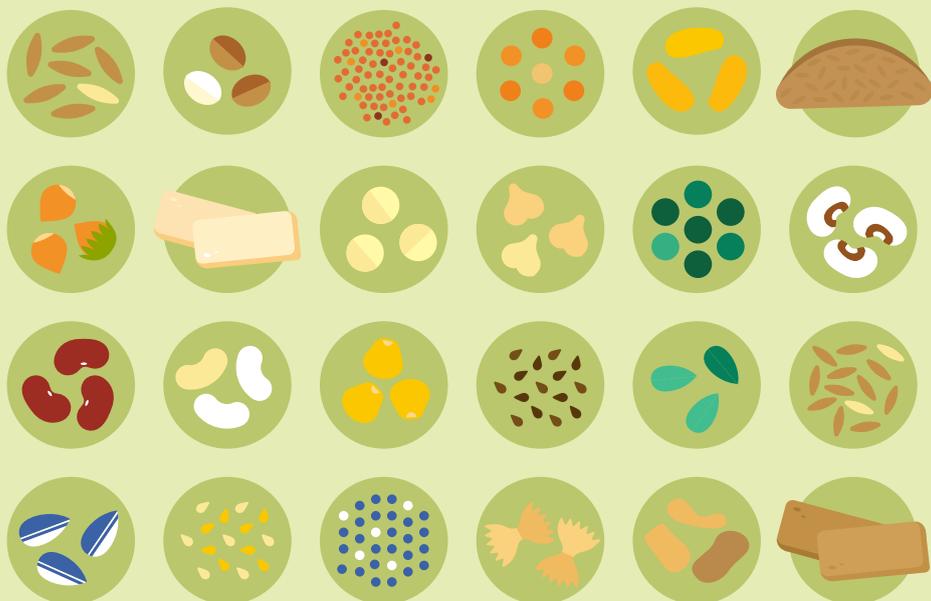




## Cocina a de base vegetales: cómo obtener suficiente proteína



@eufic

[www.eufic.org](http://www.eufic.org)



Cofinanciado por  
la Unión Europea



eufic

## ¡Bueno para ti y bueno para el planeta!

Reducir el consumo de carne para incluir más alimentos vegetales **puede beneficiar tanto a nuestra salud como al planeta.**

Las dietas basadas en alimentos vegetales enteros, como legumbres, frutas y verduras, frutos secos y semillas, suelen tener **menor contenido en grasas saturadas y sal, y ser más ricas en fibra.** También tienen un menor impacto ambiental debido a sus **bajas emisiones de gases de efecto invernadero.**

Ya sea que desees hacer la transición a una dieta completamente de origen vegetal o simplemente incorporar más alimentos vegetales en tu día a día, esta hoja informativa te resultará una **guía útil para comenzar tu viaje.**

## ¿Puedes obtener suficientes proteínas de los alimentos vegetales?

Es posible obtener suficientes proteínas de calidad de los vegetales y hay muchas opciones por las que puedes apostar: desde legumbres y cereales integrales hasta sustitutos de la carne. La clave está en asegurarse de **combinar y variar diferentes fuentes** a lo largo del día.

## ¿Cuánto necesitamos?

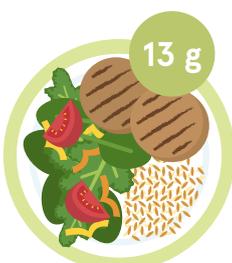
La recomendación general para adultos sanos es comer **al menos 0,8 gramos de proteínas por kilogramo de peso.** Sin embargo, los requisitos varían de unas personas a otras.

## ¿Cómo puede ser un día?\*

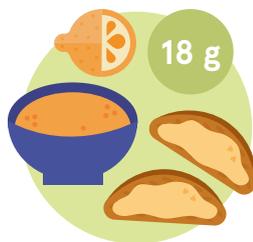
\*Considerando las necesidades proteicas que un adulto que pesa 65 kg necesita para alcanzar los 52 g de proteínas recomendados.



12 g  
avena (40 g) con bebida de soja (200 ml) y 1 cda. de semillas de lino



13 g  
2 hamburguesas de judías (80 g), 4 cdas. de arroz, verduras variadas



18 g  
sopa de lentejas (200 ml), 2 rebanadas de pan integral, 2 cdas. de humus y 1 mandarina



9 g  
yogur de soja, un puñado de nueces y 1 plátano

## ¿Cuánta proteína hay en los productos de soja?



tempeh (cocinado)  
50 g ≈ 3 rebanadas finas  
**10,3 g de proteínas**



judías edamame  
(congelados)  
80 g ≈ 6-7 cdas.  
**9,8 g de proteínas**



tofu (al vapor)  
100 g ≈ 2 rebanadas  
**8,1 g de proteínas**



yogur de soja (natural)  
125 ml ≈ 1 vasito/5 cdas.  
**5 g de proteínas**



bebida de soja  
(sin azúcar y fortificado)  
200 ml ≈ 1 vaso  
**4,8 g de proteínas**

La soja es una **proteína vegetal de alta calidad**, ya que contiene aminoácidos esenciales en proporciones equilibradas y nuestro organismo suele digerirla bastante bien.



Al elegir alternativas a base de soja frente a los lácteos, **opta por aquellas que están enriquecidas y sin azúcares añadidos.**

## Los secretos para un tofu más sabroso

- 1** seleccionar la **textura adecuada**, firme o blanda, según el tipo de receta
- 2** **presionarlo (15 min) o congelarlo** para eliminar la humedad y permitir que absorba los sabores
- 3** **empapararlo en un marinado** a base de agua, entre 1 hora y 1 día
- 4** **hornearlo, freírlo o cocinarlo en una salsa**, ¡es extremadamente versátil!



El tofu también es una **fuentes de calcio**, que es importante para quienes excluyen los lácteos de sus dieta.

## ¿Cuánta proteína hay en las legumbres?



judías carillas  
80 g ≈ 5-6 cdas.  
7 g de proteínas



garbanzos  
80 g ≈ 4 cdas.  
6,2 g de proteínas



judías rojas  
80 g ≈ 5-6 cdas.  
6,9 g de proteínas



guisantes partidos  
80 g ≈ 4 cdas.  
6,6 g de proteínas



judías blancas  
80 g ≈ 5-6 cdas.  
6,9 g de proteínas

\*todos los valores se refieren a legumbres hervidas a partir de legumbres secas



altramuces  
40 g ≈ 4 cdas.  
6,6 g de proteínas

**Remojar las legumbres secas antes de cocinarlas ayuda a digerirlas mejor.**



lentejas  
80 g ≈ 5-6 cdas.  
6,4 g de proteínas



## 3 formas de cocinar las legumbres secas\*

\*los tiempos de cocción varían para cada tipo de legumbres y método de cocción



remojarlas en agua durante toda la noche, luego escurrirlas, enjuagarlas y cocinarlas en agua



hervir, enfriar y escurrir, luego hervir nuevamente en agua



cocinarlas en una olla a presión

# ¿Cuánta proteína hay en los cereales y los cereales integrales?



seitán (a la parrilla)  
50 g ≈ 2 lonchas finas  
**11,5 g de proteínas**



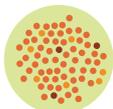
pan integral  
50 g ≈ 1 rebanada  
**4,7 g de proteínas**



pasta  
110 g ≈ 4-5 cdas.  
**6 g de proteínas**



arroz integral  
110 g ≈ 4-5 cdas.  
**4 g de proteínas**



quinoa  
110 g ≈ 7-8 cdas.  
**5,2 g de proteínas**



cereales para el desayuno  
copos de salvado  
(enriquecidos)  
35 g ≈ 3-4 cdas./1 puñado  
**3,4 g de proteínas**



avena  
40 g ≈ 4 cdas.  
**5,2 g de proteínas**



cereales para el desayuno  
copos de maíz (enriquecidos)  
35 g ≈ 3-4 cdas./1 puñado  
**2,5 g de proteínas**



espelta  
110 g ≈ 5-7 cdas.  
**5,1 g de proteínas**

*\*todos los valores se refieren a cereales y cereales integrales hervidos*

Busca **productos a base de cereales fortificados** para aumentar tu consumo de vitaminas B, hierro, vitamina B12 y calcio.

**Combina tus comidas de origen vegetal con alimentos ricos en vitamina C.** ¡Esto ayudará a que aumente la absorción del hierro que contienen las legumbres, los cereales integrales y otras fuentes de origen vegetal!



Los **cereales** y las **legumbres** son una gran combinación: ¡incluye a ambos para optimizar tu ingesta de aminoácidos esenciales!

## ¿Cuánta proteína hay en las semillas?



semillas de cáñamo  
10 g ≈ 1 cda.  
**3 g de proteínas**



semillas de girasol  
10 g ≈ 1 cda.  
**2 g de proteínas**



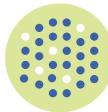
semillas de calabaza  
10 g ≈ 1 cda.  
**2,4 g de proteínas**



semillas de sésamo  
10 g ≈ 1 cda.  
**1,8 g de proteínas**



semillas de lino  
10 g ≈ 1 cda.  
**2,2 g de proteínas**



semillas de chía  
10 g ≈ 1 cda.  
**1,6 g de proteínas**

Los frutos secos y las semillas contienen proteínas, pero debido a su alto contenido de grasas y energía, deben **consumirse con moderación**.



## ¿Cuánta proteína hay en los frutos secos?



cacahuets  
30 g ≈ 1 puñado  
**7,7 g de proteínas**



nueces de Brasil  
30 g ≈ 1 puñado  
**4,3 g de proteínas**



almendras (enteras)  
30 g ≈ 1 puñado  
**6,4 g de proteínas**



avellanas  
30 g ≈ 1 puñado  
**4,2 g de proteínas**



anacardos  
30 g ≈ 1 puñado  
**5,3 g de proteínas**



nueces de pecán  
30 g ≈ 1 puñado  
**2,8 g de proteínas**



pistachos (tostado)  
30 g ≈ 1 puñado  
**5,1 g de proteínas**



nueces de macadamia  
30 g ≈ 1 puñado  
**2,4 g de proteínas**



nueces  
30 g ≈ 1 puñado  
**4,4 g de proteínas**

Los valores utilizados en la hoja informativa se han adaptados a partir de: la base de datos integrada de composición de alimentos de McCance y Widdowson y la base de datos de composición de alimentos de EuroFIR.

---

## Recetas a base de plantas creadas por influencers

¡Hemos colaborado con influencers de toda Europa para ofrecerte más inspiración!

Aquí tienes algunas de las mejores recetas que han creado.

---

### rápido y fácil



@sweet.dominik



**Crujientes buñuelos de lentejas**

> consulta la receta



@derechupetee\_



**Paté de berenjena**

> consulta la receta



@claravillalon



**Alubias con pesto de pistachos, requesón y picatostes**

> consulta la receta



@puredepalabras



**Falso risotto de garbanzos al pesto**

> consulta la receta



@puredepalabras



**Pasta de soja con gulas y huevo**

> consulta la receta



@puredepalabras



**Pizza con base de lentejas**

> consulta la receta



@joliveira10



**Bolas de garbanzos y verduras**

> consulta la receta

## nivel experto



@ruimotaa



**Pimiento de Padrón asado  
relleno de una espuma  
de garbanzos, miso y  
tahini, servido con pan  
de maíz, aceite de trufa,  
carbón activado negro  
y semillas de amapola**

> [consulta la receta](#)



@ruimotaa



**Puré triple (calabaza con  
cardamomo, judías mungo  
con chlorella y castañas  
con anís), seta eryngii  
ahumada, alioli negro, velo  
umami de lechuga de mar  
y trigo sarraceno frito**

> [consulta la receta](#)

Cofinanciado por la Unión Europea (bajo el acuerdo de subvención 101124527). Sin embargo, los puntos de vista y las opiniones expresadas son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea en los ámbitos de la Salud y Digital (HaDEA). Ni la Unión Europea ni la agencia se hacen responsables de ellas.