

RECOMENDACIONES CLUB 10

Sabemos que las proteínas son fundamentales para llevar una dieta saludable. y si pensamos los alimentos que llevan proteínas, inmediatamente pensamos en carne, pescado o huevo. Sin embargo, nos solemos olvidar de que las proteínas también las podemos obtener de fuentes vegetales como las legumbres y resultan tener muchas más propiedades positivas que aquellas de origen animal.

Nuestra dieta debe ser completa y consumir proteínas de ambos orígenes pero actualmente la sociedad abusa de las proteínas de origen animal y apenas consume legumbres. Para corregirlo y mejorar nuestra dieta, lo ideal sería asegurar el consumo de 2-3 días de legumbres a la semana.



*Reduce tu consumo de
alimentos de origen animal*

