



# 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/legumes (lentils, chickpeas, edamame/soybeans)
- Nuts and seeds
- Peanut butter and other nut butters



### Importance of Variety & Plant-based Proteins

Animal sources of protein (eggs, meat, poultry, fish) provide the most protein and all the essential amino acids our bodies need. Individually, plant foods don't supply 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 por aminoácidos, los componentes básicos de muchos tejidos corporales, como músculos, tendones, piel, cabello y uñas. Nuestro cuerpo no puede producir algunos aminoácidos de forma natural, ¡pero podemos obtenerlos a través de los alimentos! Es importante consumir alimentos ricos en proteínas a diario.

## Alimentos proteicos de alta calidad

- Huevos
- Pollo/pavo
- Carne magra
- Pez
- Leche
- Queso
- yogur griego
- Frijoles/legumbres (lentejas, garbanzos, edamame/soja)
- Frutos secos y semillas
- Mantequilla de cacahuete y otras cremas de frutos secos



## Importancia de la variedad y las proteínas de origen vegetal

Las fuentes de proteína de origen animal (huevos, carne, aves y pescado) aportan la mayor cantidad de proteínas, así como todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita. Por sí solos, los alimentos de origen vegetal no proporcionan todos los aminoácidos esenciales que requerimos; por ello, es importante consumir una amplia variedad de alimentos vegetales. ¡Varíe su alimentación! Disfrute tanto de las proteínas de origen animal como de las de origen vegetal.

## Añadiendo proteínas a tu día

Comer entre comidas es una excelente manera de obtener la proteína diaria recomendada. Prueba manzanas con mantequilla de cacahuete, ensalada de atún con galletas saladas o una mezcla de frutos secos y semillas. Hay opciones de proteínas para todos los gustos, así que es importante encontrar algunas que te gusten. Asegúrate de incluir alimentos ricos en proteínas en cada comida y merienda.