



GALLO

PASTA + PROTEÍNA





PROTEÍNA VEGETAL: IMPRESINDIBLE PARA EL BIENESTAR EN CADA ETAPA DE LA VIDA



RECOMENDACIONES DE PROTEÍNA

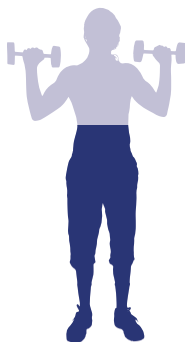
POBLACIÓN GENERAL



0,83 G/KG/DÍA

En distintas situaciones las necesidades de proteína se pueden ver aumentadas, especialmente en personas activas, seniors y mujeres durante el embarazo, la lactancia y el climaterio

DEPORTISTAS



1,2-2 G/KG/DÍA

- Deportes de fuerza:
1,3-2 g/kg/día
- Deportes de resistencia:
1,2-1,4 g/kg/día

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR PROTEÍNA VEGETAL?



Legumbres



Cereales



Frutos secos

BENEFICIOS DE LA PROTEÍNA VEGETAL

MÁS SOSTENIBLE,
menor huella de carbono

SIN COLESTEROL

APORTA FIBRA,
favoreciendo el control del peso,
la saciedad y la digestión.



¿SABÍAS QUE...

LA FIBRA VEGETAL
ayuda a mejorar la digestión y a controlar los picos de glucosa

LAS PROTEÍNAS VEGETALES
tienen un menor impacto ambiental que las de origen animal

PASTA + PROTEÍNA VEGETAL

Aporta proteína completa, con todos los aminoácidos esenciales y fibra.

Al combinarse los aminoácidos de la proteína del trigo y del guisante se consiguen todos los aminoácidos esenciales dando lugar a una proteína vegetal de alta calidad, ideal para mantener y reparar la masa muscular.

100 g de esta pasta aportan 17g de proteína vegetal, lo que cubre aproximadamente un 20-25% de las necesidades diarias de un adulto promedio. En general se consume poca proteína vegetal, por lo que incluir esta pasta ayuda a mejorar la calidad proteica de la dieta de forma saludable y sostenible.

INGREDIENTES DE PASTA GALLO + PROTEÍNA

SÉMOLA DE TRIGO DURO + PROTEÍNA TEXTURIZADA DE GUISANTES



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100G



COMPARATIVA DEL APORTE PROTEICO

POR 100 G DE DIFERENTES ALIMENTOS:

1 PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

 PASTA
+PROTEÍNA: **17 g**
de proteína

 GARBANZOS
(en crudo): **19,3 g**
de proteína

 LENTEJAS
(en crudo): **24,7 g**
de proteína

 NUECES
14,7 g
de proteína

2 PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

 ATÚN
en lata al natural: **23,5 g**
de proteína

 HUEVO:
12,5 g
de proteína

 PECHUGA
DE POLLO: **23,1 g**
de proteína

 YOGUR
NATURAL: **4 g**
de proteína

EL SABOR DE SIEMPRE MÁS 40% DE PROTEÍNA

PLUMAS
IDEAL CON
SALSA



HÉLICES
IDEAL PARA
ENSALADAS



European Food Information Council (EUFIC): ¿Qué son las proteínas y cuál es su función en el cuerpo?

European Food Safety Authority (EFSA): Ingestas dietéticas de referencia.

Bases de Datos de Composición de Alimentos (BEDCA)

Ortega Anta, R. M., Aparicio Vízquez, A., Bermejo López, L. M., López Sobaler, A. M., Jiménez Ortega, A. I., & López Plaza, B. (2022). Nutrición clínica y salud nutricional (1ª ed.). Madrid: