

## **Proteínas vegetales, una alternativa a la carne, según Fresco en tu casa**

### **Según los expertos de Fresco en tu casa, se puede seguir una dieta de productos vegetales sin necesidad de completarla consumiendo carne**

Las proteínas son componentes esenciales de la vida y colaboran en la coagulación de la sangre, la digestión, la defensa contra las infecciones o la conservación de los huesos. Las carnes, los huevos o los lácteos son alimentos ricos en proteínas, pero ¿qué pasa si se es vegetariano o vegano?, ¿dónde se obtienen las proteínas en esos casos?

Desde Fresco en tu casa, plataforma online integrada en Espacio Orgánico que comercializa cajas con ingredientes sanos y ecológicos, para que sus usuarios puedan preparar, en menos de 30 minutos, las recetas que diseñan sus especialistas, enseñan a distinguir cómo son las proteínas vegetales.

¿Es necesaria la carne en la dieta?

Existen alternativas a las proteínas de alimentos convencionales. Los defensores de una dieta vegetal aseguran que no es necesario comer carne o pescado para conseguir proteínas y estar sano. Según la Asociación Vegana Española (AVE), “el uso irracional de los recursos naturales para satisfacer una mítica necesidad de proteína animal a cualquier precio está afectando seriamente la salud y la confianza de los consumidores”.

Las personas son omnívoras, pero no por dejar de comer carne la dieta deja de ser saludable. Según un artículo de JAMA Internal Medicine, “comer más proteínas vegetales se asocia con un menor riesgo de muerte, mientras que las proteínas animales lo aumentan, especialmente entre adultos con hábitos como fumar, beber alcohol, tener sobrepeso o ser sedentario”.

¿Dónde se encuentran las proteínas vegetales?

Las proteínas vegetales son una alternativa saludable a la carne y el pescado. Algunos vegetales son más ricos en proteínas que otros. Legumbres, soja, seitán, frutos secos, semillas y también algas, pero hay que combinarlos bien con otros alimentos, sobre todo con cereales. Productos con gran cantidad de proteína son el tofu, el tempeh, la quinoa, las lentejas, la soja texturizada, el amaranto o la chía. “Estos alimentos pueden aumentar su concentración en proteínas si se mezclan adecuadamente: por ejemplo, las legumbres con arroz, trigo o avena igualan la cantidad de proteínas que la carne”, apunta Nacho López, gerente de Espacio Orgánico, desde Fresco en tu casa.

#### **Datos de contacto:**

Actitud de Comunicación

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Ecología](#) [E-Commerce](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>