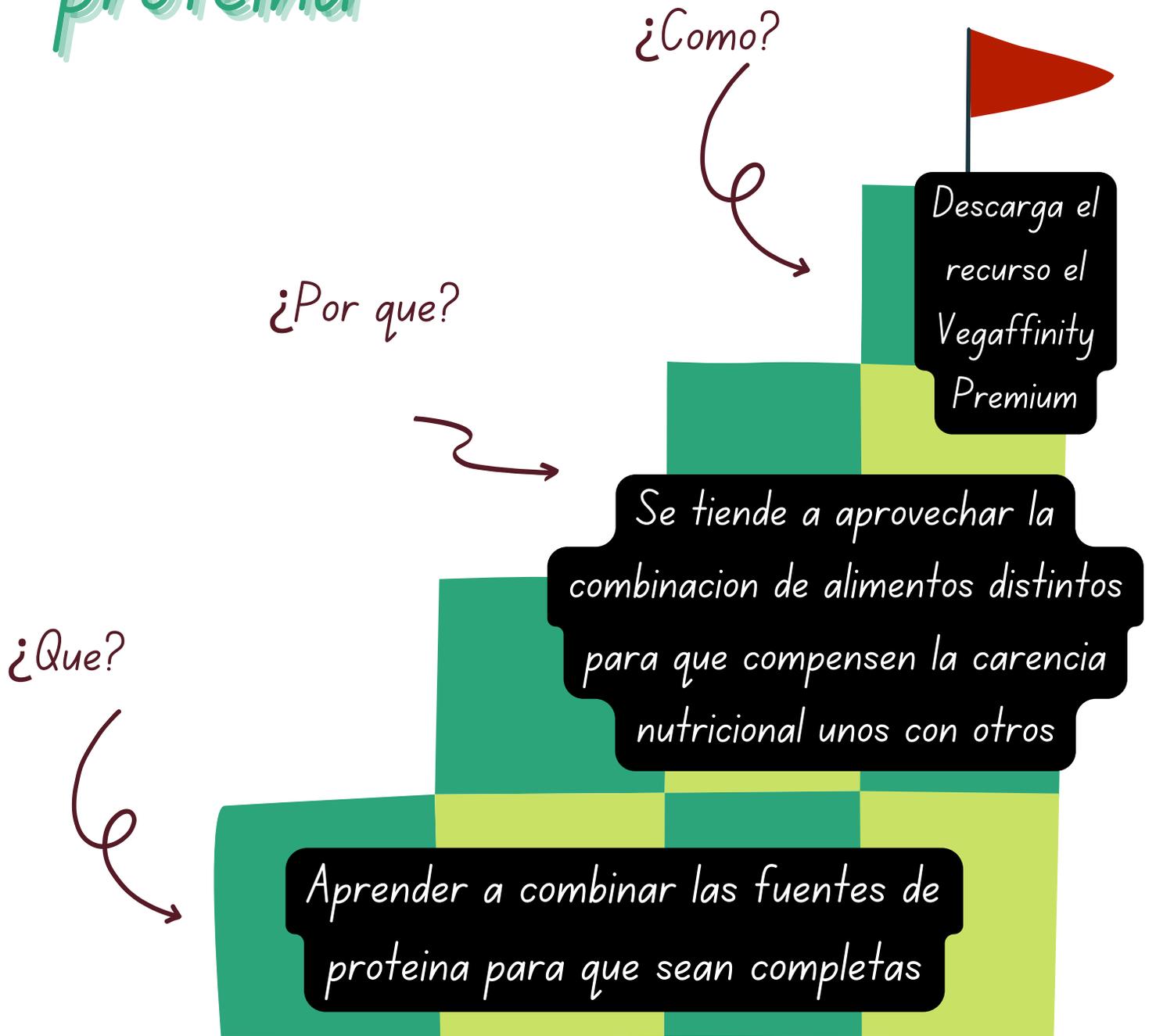


7 - Combinaciones de proteína



COMBINACIONES DE PROTEÍNA COMPLETA

ALGUNAS DE LAS COMBINACIONES QUE NOS ASEGURARÁN EL APORTE DE TODOS LOS AMINOÁCIDOS, ES DECIR, QUE NOS PROPORCIONARÁN UNA PROTEÍNA COMPLETA SON:

- OPCIÓN 1: LEGUMBRES + CEREALES
- OPCIÓN 2: LEGUMBRES + FRUTOS SECOS
- OPCIÓN 3: CEREALES + FRUTOS SECOS

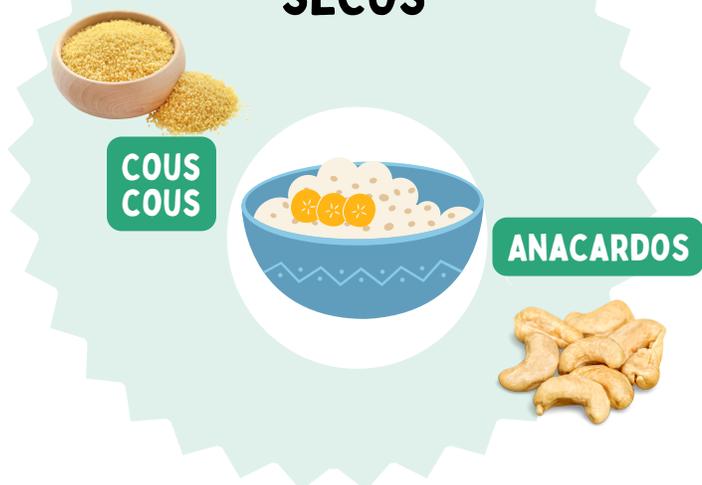
LEGUMBRE + FRUTOS SECOS



LEGUMBRE + CEREAL



CEREAL + FRUTOS SECOS



***NO ES NECESARIO QUE TOMEMOS ALIMENTOS EN EL MISMO PLATO O COMIDA, YA QUE TENEMOS UNA RESERVA DE AMINOÁCIDOS QUE VAMOS LLENANDO A LO LARGO DEL DÍA.**