



**GUIA PRACTICA DE
PROTEINAS PARA TU
VIDA FERMENTADA**

**COMO LLEGAR A TUS
90-100 GRAMOS DIARIOS
Y MANTENERTE FUERTE
TODA LA VIDA**



LA PROTEINA

Es mucho más que un nutriente para 'ganar músculo'. Es la materia prima con la que tu cuerpo repara y construye tejidos, produce enzimas y hormonas, y mantiene activo tu sistema inmunológico. Sin suficiente proteína, tu fuerza, energía y salud se ven comprometidas.

A nivel oseomuscular, la proteína proporciona los aminoácidos esenciales para construir y mantener masa muscular y huesos fuertes. Esto es clave no solo para el rendimiento físico, sino para prevenir lesiones y fragilidad con el paso de los años.

En el área hormonal y neuronal, las proteínas son necesarias para sintetizar neurotransmisores y hormonas que regulan el metabolismo, el estado de ánimo y la respuesta al estrés. Además, una dieta suficiente en proteína ayuda a estabilizar los niveles de glucosa y evitar picos de insulina.

Tu sistema inmunológico depende de la proteína para fabricar anticuerpos, citocinas y células de defensa. Sin suficiente proteína, las infecciones son más frecuentes y la recuperación más lenta. El sistema digestivo también necesita proteína para regenerar la mucosa intestinal, producir enzimas digestivas y alimentar bacterias beneficiosas que transforman ciertos aminoácidos en compuestos protectores.

A partir de los 35 años, nuestro cuerpo empieza a perder masa muscular de forma natural (sarcopenia). Enfocarnos en ganar y preservar músculo es fundamental para la longevidad, la funcionalidad y la salud digestiva, ya que el músculo también participa en el movimiento intestinal y en la regulación metabólica.

PROTEINA EFECTIVA Y COMO CALCULARLA

La proteína efectiva es aquella que tu cuerpo puede utilizar de forma óptima para reparar y construir tejidos. En alimentos de origen animal como carne, pescado, huevos y lácteos, la calidad proteica es alta porque contienen todos los aminoácidos esenciales y alta digestibilidad.

En carnes, se calcula considerando el contenido proteico real: por ejemplo: 100 g de pechuga de pollo cruda tienen ~22 a 25gr de proteína efectiva, mientras que 100 g de carne magra de res tienen ~20-21 g.

Podríamos resumir que en promedio la cantidad total en gramos de las proteínas en crudo, nos aportan solo $\frac{1}{4}$ de su gramaje en proteínas efectivas que si serán aprovechadas por nuestro cuerpo.

Para su mejor comprensión les dejamos unas tablas con el detalle de aporte de los ingredientes mas comúnmente ingeridos.

Para digerir, disfrutar y aprovechar mejor este macronutriente desde tiempos ancestrales siempre se ha acompañado su ingesta de alimentos fermentados. Estos van a aportar con su acidez para poder generar mejores jugos gástricos y poder digerir mejor las proteínas. Ayudan con su múltiple y diversa cantidad de microorganismos vivos beneficiosos mas su poderosa carga de enzimas digestivas serán de gran ayuda para la mejor nutrición de tus proteínas.

Acompaña tus proteínas, sobre todo si comías poco antes, con una buena cantidad de 2 a 4 cucharadas de alimentos fermentados vivos como los de The greenest me

Alimento	Proteína (g/100g)
Pechuga de pollo	22g
Carne magra de res	20g - 21g
Atún fresco	23g
Huevo entero	6g - 8g por huevo según tamaño
Claros de huevo	11g
Leche entera	3.2g - 3.6g
Yogur natural	4g - 5.3g
Queso fresco	18g
Lentejas cocidas	9g
Garbanzos cocidos	7g-9g
Tofu firme	8g
Quinoa cocida	4.4g
Frijoles negros cocidos	8.8g
Almendras	21g
Maní	25g

Cada etapa de la vida nos demanda una cantidad específica de requerimiento de proteínas al día. Busca la etapa en la que estas o están en tu familia cada miembro y adecua su ingesta de proteínas efectiva según su propia individualidad.

Atentas las mujeres que estamos entrando a menopausia donde se acelera la perdida de masa muscular mas la pérdida de salud oseomuscular, es muy importante que nos mantengamos en mínimo 1,8gr a 2 gramos de proteína por cada kilo de nuestro peso.

En general un adulto después de los 35 años (hombre o mujer) no debería consumir menos de 90 a 100gramos de proteína efectiva en el día para poder estar en nuestro estado oseomuscular óptimo y ralentizar la pérdida de masa muscular y de hueso que es imparabile con el pasar de los años.

Edad / Etapa	Proteína Efectiva (g/día)
Niños	1,5gr a 2gr/kg segun actividad física
Adulto joven (18-30 años)	1.2 g/kg peso corporal (~90-100g)
Adulto medio (31-50 años)	1.4 g/kg peso corporal (~100-110g)
Mujeres sobre los 35 entrando a perimenopausia	1,5gr a 2gr/kg segun actividad física
Adulto mayor (51+ años)	1.6 g/kg peso corporal (~110-120g)
Embarazo / lactancia	1.8 a 2gr/kg peso corporal
Atletas / entrenamiento intenso	2.0 a 2.5 g/kg peso corporal

10 desayunos protéicos con fermentados (mínimo 30g proteína efectiva)

★ Omelette de claras y espinaca con chucrut

Macros:

Proteínas 32g

Carbohidratos 18g

Grasas 5g / 230 kcal

Tip fermentado: El chucrut aporta probióticos que ayudan a absorber mejor aminoácidos.

INGREDIENTES:

- ✓ 6 claras de huevo
- ✓ 1 huevo entero
- ✓ 1 taza espinaca
- ✓ 2 cdas chucrut
- ✓ 1 rebanada pan integral

PREPARACIÓN:

- 1.- Batir claras y huevo entero.
- 2.- Saltear espinaca y añadir mezcla de huevo.
- 3.- Servir con chucrut y pan integral.

★ Yogur griego con proteína en polvo y frutos rojos fermentados

Macros:

Proteínas 35g

Carbohidratos 25g

Grasas 6g / 300 kcal

Tip fermentado: Los frutos rojos fermentados mejoran la biodisponibilidad de antioxidantes. Prefiere la mermelada fermentada de moras de The greenest me

INGREDIENTES:

- ✓ 200g yogur griego sin azúcar
- ✓ 1 scoop proteína whey
- ✓ ½ taza frutos rojos fermentados.

PREPARACIÓN:

- 1.- Mezclar proteína en polvo con el yogur.
- 2.- Añadir frutos rojos fermentados.
- 3.- Servir frío.

★ Tostadas integrales con queso fresco, aguacate y kimchi

Macros:

Proteínas 30g
Carbohidratos 28g
Grasas 12g / 350 kcal

Tip fermentado: El kimchi aporta bacterias que ayudan a la digestión de grasas y proteínas. Prefiere el Kimchi The greenets me

INGREDIENTES:

- ✓ 2 rebanadas pan integral
- ✓ 60g queso fresco
- ✓ ½ aguacate
- ✓ 2 cdas kimchi

PREPARACIÓN:

- 1.- Tostar el pan.
- 2.- Untar aguacate y colocar queso fresco.
- 3.- Añadir kimchi por encima.

★ Smoothie de kéfir, avena y mantequilla de maní

Macros:

Proteínas 33g
Carbohidratos 35g
Grasas 12g / 400 kcal

Tip fermentado: El kéfir contiene péptidos bioactivos que apoyan la salud intestinal. Prefiere el Kefir artesanal de The greenest me

INGREDIENTES:

- ✓ 300ml kéfir de leche
- ✓ 30g avena activada
- ✓ 1 scoop proteína whey
- ✓ 1 cda mantequilla de maní.

PREPARACIÓN:

- 1.- Colocar todos los ingredientes en licuadora.
- 2.- Batir hasta lograr una mezcla homogénea.
- 3.- Servir frío.

★ Arepa de maíz con huevo y queso curado

Macros:

Proteínas 31g
Carbohidratos 20g
Grasas 14g / 320 kcal

Tip fermentado: La zanahoria fermentada favorece la diversidad bacteriana intestinal, te ayudará a nutrirte mejor de tus proteínas escogidas. Prefiere siempre las zanahorias fermentadas The greenest me

INGREDIENTES:

- ✓ 1 arepa mediana
- ✓ 2 huevos
- ✓ 40g queso curado
- ✓ 2 cdas zanahoria fermentada.

PREPARACIÓN:

- 1.- Cocinar la arepa.
- 2.- Preparar huevos revueltos.
- 3.- Servir con queso y zanahoria fermentada.

★ Bowl de quinua, huevo duro y cebollitas fermentados

Macros:

Proteínas 42g
Carbohidratos 25g
Grasas 13g / 318 kcal

Tip fermentado: Las cebollitas fermentadas mejoran la absorción de minerales y aminoácidos. Prefiere las cebollitas fermentadas The greenest me

INGREDIENTES:

- ✓ 100g quinua cocida
- ✓ 4 huevos duros
- ✓ 30gr cebollitas fermentadas
- ✓ hojas verdes a elección.

PREPARACIÓN:

- 1.- Cocinar quinua y enfriar.
- 2.- Añadir huevos cortados.
- 3.- Incorporar cebollitas y hojas verdes.

★ Pan de centeno con salmón ahumado y chucrut

Macros:

Proteínas 34g
Carbohidratos 22g
Grasas 15g / 340 kcal

Tip fermentado: El chucrut potencia la digestión de grasas saludables. Prefiere el pan ancestral 100%centeno MasaMadre The greenest me y sus chucrut en variedad morado y clasico

INGREDIENTES:

- ✓ 2 rebanadas pan de centeno
- ✓ 70g salmón ahumado
- ✓ 2 cdas chucrut.

PREPARACIÓN:

- 1.- Tostar pan de centeno.
- 2.- Colocar salmón.
- 3.- Añadir chucrut encima.

★ Tortilla de atún y cebolla con remolachas fermentadas

Macros:

Proteínas 44g
Carbohidratos 10g
Grasas 18g / 250 kcal

Tip fermentado: La remolacha fermentada favorece la producción de óxido nítrico, te va a dar mejor energía para digerir que te durará durante tu día. Prefiere las remolachas fermentadas The greenest me

INGREDIENTES:

- ✓ 1 lata atún en agua
- ✓ 3 huevos entero
- ✓ cebolla al gusto
- ✓ 2 bastones remolacha fermentada

PREPARACIÓN:

- 1.- Saltear cebolla.
- 2.- Añadir atún y mezcla de huevos.
- 3.- Servir con remolachas fermentadas.

★ Parfait de yogur griego, granola protéica y kiwi

Macros:

Proteínas 30g
Carbohidratos 7g
Grasas 7g / 320 kcal

Tip fermentado: El kéfir contiene péptidos bioactivos que apoyan la salud intestinal. Prefiere el Kefir artesanal de The greenest me

INGREDIENTES:

- ✓ 200g yogur griego o kefir
- ✓ ½ taza granola proteica
- ✓ 1 kiwi
- ✓ miel al gusto.

PREPARACIÓN:

- 1.- Colocar yogur en vaso.
- 2.- Añadir granola y kiwi
- 3.- Servir frío.

★ Huevos pochados con espinaca, lentejas y kimchi

Macros:

Proteínas 31g
Carbohidratos 18g
Grasas 9g / 280 kcal

Tip fermentado: El kimchi ayuda a regular la inflamación intestinal.

INGREDIENTES:

- ✓ 2 huevos pochados
- ✓ 100g lentejas cocidas
- ✓ 1 taza espinaca
- ✓ 2 cdas kimchi.

PREPARACIÓN:

- 1.- Cocinar huevos pochados.
- 2.- Saltear espinaca y mezclar con lentejas.
- 3.- Servir con kimchi.

7 cosas que podrían estar haciéndote perder tu músculo a cualquier edad (pero magnificado después de los 35+)

Quizás sin darnos cuenta estamos practicando estas 7 actividades que no nos ayudan a crear el músculo que queremos cultivar al pasar nuestros años camino a un envejecimiento funcional y elegante.

1.- Comer menos proteína de lo mínimo que necesita mi cuerpo

Si no comemos suficiente proteína el cuerpo empieza a utilizar el músculo que tenemos como energía.

2.- Dietas muy bajas en nutrientes/calorías (como quieras verlo)

Dietas extremas para “adelgazar más rápido”. Con eso estamos perdiendo más músculo y agua que grasa. Se prefiere un régimen moderado y sostenible en el tiempo al que sumaremos ejercicio diario + proteína necesaria.

3.- Estrés por la nubes (el mal manejo o distrés)

Manejar mal nuestro estrés eleva el cortisol, esta hormona de reparto de energía que favorece la degradación muscular.

Niveles altos de cortisol sostenidos durante el día y al caer la tarde están relacionados con menos fuerza de agarre (marcador de longevidad) y masa magra.

4.- La falta de descanso verdadero

El descanso es clave para que el músculo se recupere. No dormir lo suficiente aumenta moléculas inflamatorias como el Il-6 y también el cortisol retrasando la recuperación muscular después del ejercicio. Recordar que debemos descansar por completo, porque muchas veces lo confundimos con distraernos en otras actividades que en realidad nos cansan más. Dormir mal es igual a más fatiga, menos fuerza, y mayor pérdida de masa muscular.

5.- Sedentarismo oculto

Poco ejercicio o hacer ejercicio por 45 minutos al día y luego no levantarte de tu silla más que para ir al baño, conllevará a una pérdida de masa muscular. Caminar, subir escaleras, pausas activas o pararte a bailar unos minutos ayudará a conservar el músculo.

6.- Cambios hormonales

Tanto en hombres como en mujeres, las hormonas tienen mucho que ver con la formación de nuestra masa muscular.

Testosterona en bajos niveles, problema de tiroides o con estrógeno altos o bajos podría afectar a nuestros músculos.

7.- Inflamación crónica de bajo grado

Hay muchas enfermedades no transmisibles de la actualidad que podrían hacernos perder masa muscular: cáncer, parkinson, diabetes, insuficiencia renal, problemas cardiacos.

Al entrar el cuerpo en modo alerta y luchando en contra de una inflamación constante provoca el mayor desgaste del musculo.

Cuida llevar tu control medico con el especialista y un nutricionista para cuidar tu alimentación y ayudar a no perder fuerza ni energía.

Movimiento: el aliado indispensable junto a la proteína

Mantener músculo y hueso fuerte a partir de los 35 años:

Nuestro cuerpo empieza a perder masa muscular y densidad ósea de manera progresiva.

El entrenamiento de fuerza ayuda a mantener y aumentar el músculo, protege las articulaciones y estimula la formación ósea.

Apoyo emocional, cognitivo y hormonal:

El movimiento regular estimula la producción de endorfinas, serotonina y dopamina, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés. También promueve la neuroplasticidad y regula el cortisol.

Refuerzo inmunológico y digestivo:

El ejercicio fortalece las defensas y mejora la motilidad intestinal, reduciendo inflamación y favoreciendo la absorción de nutrientes.

Más energía, mejor descanso y longevidad funcional:

La actividad física aumenta la capacidad pulmonar, fortalece el corazón, mejora el metabolismo y regula el sueño, promoviendo una vida activa y autónoma.

✓ **Con proteínas + movimiento + alimentos fermentados, no sólo alimentas tu cuerpo, ¡lo fortaleces desde adentro y para toda la vida!**

▶ **TALLER VIRTUAL DEL 18 DE AGOSTO AL 7 DE SEPTIEMBRE**

TRANSFORMACIÓN DIGESTIVA

Camino de **21 DÍAS** para Reconnectarte con tu Cuerpo, tu Cocina, tu Energía y **Bienestar Interno**

☞ Si quieres dar el paso definitivo para aprender en detalle cómo alcanzar tus requerimientos de proteína, ajustarlos a tu etapa de vida, y combinarlos con hábitos que preserven tu masa muscular y tu salud a largo plazo... únete a nuestro taller en línea Transformación Digestiva.



Taller Transformación Digestiva

Aprende Cómo Funciona Tu Cuerpo, Creando Alimentos Que Te Generen Digestiones Óptimas, Gran Rendimiento Energético Y Productivo, En Tan...

 thegreenestme.com

Conclusión

Ahora tienes el conocimiento y las herramientas para elegir la proteína para ti y tu familia y tomar mejores decisiones alimenticias y hábitos de vida. Atrévete a experimentar, a personalizar tus recetas y a disfrutar de los beneficios de la fermentación

¡Brinda por una vida más saludable y llena de sabor!

Comparte tus recetas y creaciones en redes sociales.

¡Inspira a otros a fermentar! Taguea a Thegreenestme

CATALINA VALLEY



The greenest
me

FERMENTADOS - COCINA NATURAL