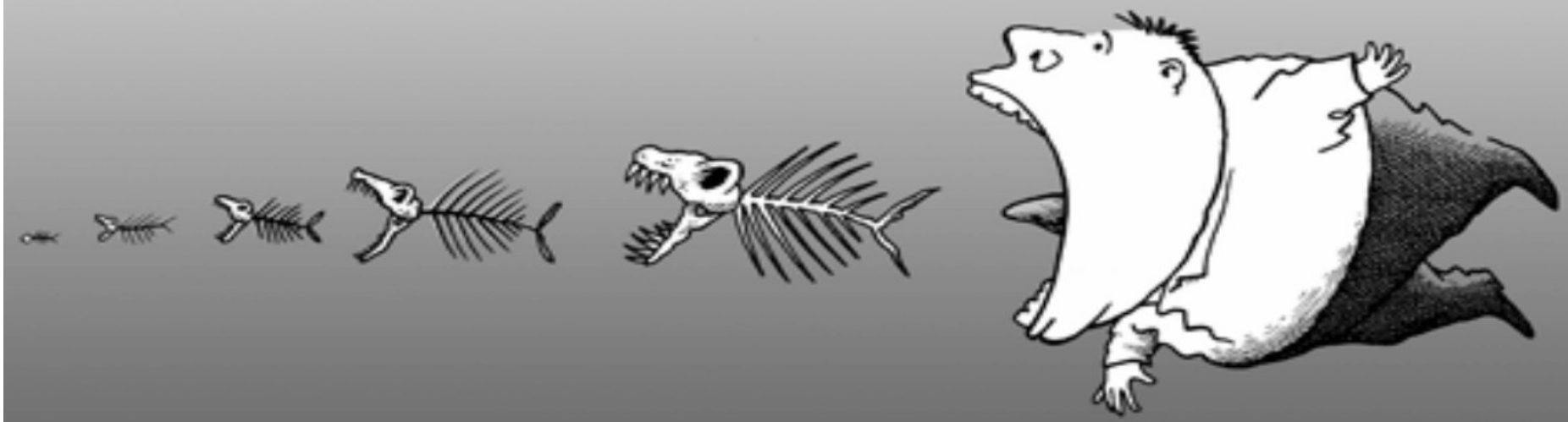
¿Nos estamos comiendo el mundo?



TEDx Barcelona
x = independently organised TED event

Paul Greenberg

Proteínas en los alimentos vegetales

Verdura (100 gr.)	Proteína (g)
Guisantes Frescos	7
Trufas	6
Ajo	6
Setas y hongos	5
Coles de Bruselas	4
Habas frescas	4
Espárragos	4
Brécol	3
Coliflor	3
Espinacas	3
Apio	2
Berro	2
Patata	2
Puerro	2
Repollo	2
Col de Lombarda	2
Lechuga	2
Remolacha	2
Alcachofa	1
Berenjena	1
Calabacín	1
Calabaza	1
Cebolla	1
Nabo	1
Pepino	1
Tomate	1
Zanahoria	1

Cereal (100 gr.)	Proteína (g)
Pasta al huevo	19
Pasta de sémola	13
Trigo	13
Sémola	12
Harina	11
Pan tostado	11
Cebada	10
Centeno	10
Maíz	9
Pan integral	9
Chocolate	9
Copos de maíz	8
Pan blanco	8
Arroz	7
Galletas María	7

Otros (100 gr.)	Proteína (g)
Soja	33,7

Fruto seco (100 gr.)	Proteína (g)
Piñones	30
Cacahuetes	22
Almendras	18
Pistachos	18
Nueces	16
Avellanas	13
Castañas	5
Higos secos	4
Ciruela pasa	3
Dátil seco	3
Uvas pasas	2

Legumbre (100 gr.)	Proteína (g)
Habas secas	27
Lentejas	25
Alubias	23
Garbanzos	22
Guisantes secos	22

TEDx Barcelona
x = independently organised TED event

Razones para comer pescado

- Contiene proteínas, iodina, varios minerales y vitaminas
- Contiene Omega-3, importante para el desarrollo
- Buena fuente de Vitamina D
- Reduce el riesgo de ataque al corazón e infarto cerebral
- Aumenta la masa gris en el cerebro

Razones para comer carne

- Somos omnívoros: nuestro sistema digestivo está diseñado para comer carne y plantas
- La carne es nutritiva (vitamina B12, B3, B6, hierro, zinc)
- Contiene proteínas y aminoácidos

El debate

TEDx Barcelona

x = independently organized TED event

Gracias

mazda

TEDx Barcelona

x = independently organised TED event

Gracias

TEDx Barcelona

x = independently organized TED event