

Prepare su plato como MiPlato: **Proteína**

¿Dónde puedo obtener proteínas? Tanto los animales (carne de res, cerdo, aves, mariscos y huevos) como las plantas (frijoles, chicharos, productos de soya, nueces y semillas) contienen proteínas. La mayoría de nosotros comemos suficiente proteína diariamente, pero no siempre consumimos proteínas de diferentes fuentes.

¿Por qué debo comer alimentos ricos en proteínas? Las proteínas proporcionan energía al cuerpo, lo cual evita que se sienta fatigado. Ayuda a mantener saludables los músculos, cartílagos, cabello, uñas y piel. Incluir proteína en sus comidas y meriendas puede ayudarle a mantenerse satisfecho por más tiempo. También mantiene su sistema inmunológico funcionando correctamente, lo cual hace que su cuerpo combata enfermedades de forma natural.

Use MiPlato como una guía para servir una porción saludable:

Niños de 2 a 8 años de edad deben comer 2 a 4 onzas de alimentos ricos en proteínas cada día.

Niños y adolescentes entre 9 y 18 años de edad deben comer de 5 a 6 ½ onzas de alimentos ricos en proteínas cada día.

Adultos mayores de 19 años deben comer de 5 a 7 equivalentes onzas de alimentos ricos en proteínas cada día.

¿Qué cuenta como una onza de alimentos ricos en proteínas?

- 1/4 taza de atún o carne molida
- 1/2 pierna o muslo de pollo pequeño
- 1 rebanada de carne de tamaño sándwich
- 1 onza de trocitos de carne cocidos
- 1 huevo
- 1/2 taza de frijoles y guisantes
- 1/3 taza de nueces

FUENTES ALIMENTICIAS DE PROTEÍNAS



Siga estos útiles consejos en la selección y preparación de proteína

- ✓ Elija carnes magras. Los cortes redondos y solomillo (sirloin) contienen menos grasa.
- ✓ Remueva toda la grasa visible de la carne antes de cocinarla.
- ✓ Retire la piel del pollo antes de cocinarlo.
- ✓ Prepare comidas con mariscos o pescado al menos dos veces por semana.
- ✓ Prepare más recetas con frijoles en lugar de carne.
- ✓ Tenga en cuenta la nutrición, elija opciones bajas en grasa. Los frijoles y los chícharos o arvejas son una excelente alternativa, ya que ofrecen fibra, vitaminas, minerales y su contenido de grasa es reducido.
- ✓ Incluya nueces en sus comidas y meriendas diarias.

Prepare su plato como MiPlato: **Proteína**

¡Varíe sus fuentes de proteínas con carnes magras, frijoles, pescado y frutas secas!



DESAYUNO

- * Huevo duro
- * Añada nueces o semillas de girasol a su avena
- * Crema de nueces (cacahuete, almendras o marañón) sobre tostadas de pan integral



ALMUERZO

- * Sándwich de atún, pavo o pollo
- * Ensalada de pollo o atún
- * Quesadilla de frijoles y queso en tortilla de trigo integral
- * Ensalada de frijoles negros, pimiento verde y tomate servidos en hojas de lechuga o tortillas



MERIENDA

- * Nueces sin sal
- * Semillas de girasol o calabaza
- * Crema de cacahuete untada sobre galletas integrales o rebanadas de manzana
- * Hummus (crema de garbanzos) sobre pan pita integral



CENA

- * 3 onzas de salmón, pollo, carne de res o de cerdo a la parrilla, servido con vegetales
- * Sopa de lentejas o chícharos
- * Tofu y vegetales salteados con arroz integral
- * Pasta con camarones y vegetales



Energía para su cuerpo: ¡Pruebe esta fácil receta!

Crema de Frijoles Negros

- 1 lata (16 onzas) de frijoles negros
- 1 taza de salsa

Escorra y enjuague los frijoles. Mezcle los frijoles y la salsa en un procesador de alimentos o licuadora hasta que se haga una crema suave. Sirva acompañado de vegetales crudos o galletas. También puede usar esta crema como un saludable aderezo para ensaladas.



El consumo de alimentos ricos en proteínas como bocadillos es una excelente manera de satisfacer su apetito