

# 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.

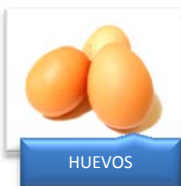
## **¿Qué cuenta como una onza de alimentos ricos en proteínas?**

- 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**



POLLO



HUEVOS



CARNE DE RES



FRIJOLES



CARNE DE CERDO



NUECES



PESCADO

## **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