



Varíe su rutina de proteínas

Los alimentos proteínicos incluyen tanto fuentes animales (carne, aves, pescado y huevos) como plantas (frijoles, guisantes, productos de soya, frutos secos y semillas). Todos necesitamos proteínas, pero la mayoría de los estadounidenses comen lo suficiente, y algunos comen más de lo que necesitan. ¿Cuánto es suficiente? La mayoría de las personas, de 9 años de edad y mayores, deben comer de 5 a 7 onzas* de alimentos proteínicos cada día dependiendo de las necesidades globales de calorías.

1 Varíe sus opciones de alimentos con proteínas

Coma una variedad de alimentos del Grupo de Alimentos Proteínicos cada semana. Experimente con frijoles o guisantes, frutos secos, soya y pescado como platos principales.

2 Seleccione pescado dos veces por semana

Coma pescado en lugar de carne de res o pollo dos veces por semana. Seleccione una variedad de pescado, incluyendo aquellos que son más ricos en aceites y menos contenido de mercurio, como el salmón, la trucha y el arenque.



3 Seleccione carnes magras y aves de corral

Elija cortes magros de carne de res como lomo y solomillo y carne molida que sea al menos 93% magra. Recorte o drene la grasa de la carne y quite la piel de las aves de corral.

4 Ahorre con los huevos

Los huevos pueden ser una opción barata de proteína y parte de un estilo de alimentación saludable. Convierta los huevos en parte de sus opciones semanales.

5 Coma alimentos con proteínas vegetales más a menudo

Pruebe los frijoles y guisantes (porotos rojos, pintos, frijoles negros o blancos, guisantes partidos, garbanzos, hummus), productos de soya (tofu, tempeh, hamburguesas vegetarianas), frutos secos y semillas. Son más bajos en grasa saturada y algunos son más ricos en fibra.



* ¿Qué cuenta como una onza de alimentos proteínicos? 1 onza de carne magra, aves de corral o pescado; 1 huevo; ¼ de taza de frijoles o guisantes cocidos; ½ onza de frutos secos o semillas; o 1 cucharada de mantequilla de cacahuete.

6 Considere los frutos secos y las semillas

Elija frutos secos o semillas sin sal como bocadillo, en ensaladas o en platos principales. Los frutos secos y las semillas son una fuente concentrada de calorías, así que coma pequeñas porciones para mantener las calorías bajo control.

7 Manténgalo sabroso y saludable

Pruebe a asar a la parrilla, asar en el horno, rostizar u hornear, ya que no se añade grasa extra. Algunas carnes magras necesitan cocción lenta y húmeda para estar tiernas, pruebe cocinarlas con una olla de cocción lenta. Evite empanizar la carne de res o las aves de corral, ya que añade calorías.

8 Haga un sándwich saludable

Elija pavo, rosbif, atún o salmón enlatado, o mantequilla de cacahuete para los sándwiches. Muchas carnes frías, tales como mortadela o salami, son ricas en grasa y sodio, cómalas solamente como delicias ocasionales.



9 Piense en pequeño cuando se trate de porciones de carne

Obtenga el sabor que anhela, pero en una porción más pequeña. Haga o pida una hamburguesa de pavo pequeña o un filete de tamaño “pequeño.”

10 Compruebe el sodio

VerMire la etiqueta de información nutricional para limitar el sodio. La sal se añade a muchos alimentos enlatados, incluyendo sopas, vegetales, frijoles y carnes. Muchas carnes procesadas, como el jamón, las salchichas y los perritos calientes, tienen un alto contenido de sodio. Alguna carne fresca de pollo, pavo y cerdo se pone en salmuera con una solución de sal para darle sabor y para que esté tierna.

Cazuela caribeña

Tamaño de la porción: 1 taza

Rinde: 10 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- ½ pimiento verde, en cubos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 lata de 14.5 onzas (410 g) de tomates guisados, sin escurrir
- 1 cucharadita de hojas de orégano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 ½ tazas de arroz integral instantáneo, sin cocinar
- 1 lata de 16 onzas (450 g) de frijoles negros (o los frijoles que prefiera), sin escurrir

Preparación

1. En una sartén grande, caliente aceite a fuego medio.
2. Agregue la cebolla picada y el pimiento verde en cubos al aceite de canola. Cocínelos hasta que estén tiernos, pero que no se doren.
3. Agregue los tomates, los frijoles (con sus respectivos líquidos), el orégano y el ajo en polvo.
4. Caliente hasta que rompa el hervor, agregue el arroz, revuelva y tápelo.
5. Baje el fuego y cocínelo durante 5 minutos más.
6. Retírelo del fuego y déjelo reposar durante 5 minutos antes de servir.

Análisis nutricional por porción: Calorías totales: 202 kcal, grasas totales: 3 gramos, grasas saturadas totales: 0 gramos, grasas trans totales: 0 gramos, grasas poliinsaturadas totales: 1 gramo, hidratos de carbono totales: 38 gramos, proteínas totales: 7 gramos, porcentaje de calorías de grasa: 12, colesterol total: 0 miligramos, fibra alimentaria total: 8 gramos, sodio: 404 miligramos, vitamina D: 0 por ciento, vitamina C: 19 por ciento, vitamina A: 7 por ciento, folato: 19 por ciento, calcio: 5 por ciento, hierro: 10 por ciento.

Fuente: SNAP-Ed Connection.

Facilitado por Heli Roy, Ph.D., R.D. (retirada) y el programa SNAP-Ed del LSU AgCenter (Centro de Agricultura de LSU) bajo la dirección de Diane Sasser, Ph.D., directora del programa SNAP-Ed (retirada), LSU AgCenter School of Nutrition and Food Sciences (Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos del Centro de Agricultura de LSU).

Este material fue financiado parcialmente por el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, SNAP) del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA). El programa SNAP proporciona asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. Este material se basa en el trabajo respaldado por el National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura) del USDA. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones que se expresan en esta publicación son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor y empleador.

Visite nuestro sitio web: www.LSUAgCenter.com.

Pub. 3206-SPAN (1.5M) 9/18

William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU; Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University); Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Louisiana); Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Louisiana); LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU). El LSU AgCenter y la LSU brindan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.

