



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.



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

Mire 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.

* ¿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.