

Proteína



La proteína ayuda a construir y mantener el músculo, entre muchas otras funciones en el cuerpo.

La proteína también te ayuda a sentirte más lleno por más tiempo, así que intenta agregar proteína a cada comida y bocadillo.

La mayoría de los estadounidenses obtienen suficiente proteína para satisfacer sus necesidades. Sin embargo, muchos no comen suficientes mariscos y lácteos.

A continuación se presentan algunos ejemplos de alimentos que son ricos en proteínas y su porción

Fuentes de proteínas

Carne

- ♦ Pollo magro, pavo, pescado, cerdo, ternera, bisontes(3 oz)
- ♦ Mariscos como camarones, cangrejos, langostas, moluscos (3 oz)



**CONSEJOS
UTILES:**

- ◆ ELIJA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS PROTEICOS

DE FUENTES VEGETALES Y ANIMALES

- TRATE DE HORNEAR, ASAR, ASAR A LA PARRILLA O COCER AL VAPOR. ESTOS MÉTODOS DE COCCIÓN NO AÑADEN GRASA ADICIONAL

Alternativas de Carne

- ◆ Frijoles—negros, riñón, pinto, garbanzo, fava (1/2 taza cocida)
- ◆ Lentiejas, guisantes de ojos negros, edamame (1/2 taza cocida)
- ◆ Tofu, tempeh (soja fermentada), seitan (gluten de trigo) (3 oz or 1/2 taza)
- ◆ Huevos o sustituto de Huevo



Nueces, Granos, Semillas

- ◆ Mantequilla de cacahuete o almendras (1 - 2 Cdas.)
- ◆ Mani, almendras, nueces, pecanas, anacardo (1/4 taza)
- ◆ Girasol, calabaza, chía, semillas de lino (2 Cdas.)



Lacteos

- ◆ Leche o leche de soya sin endulzar (1 taza)
- ◆ Yogur griego de azúcar normal o bajo (6oz)
- ◆ Requesón(1/2 cup)
- ◆ Queso (1oz, 1 rebanada, 1 palo, 2 Cdas)

