

## ▶ ELIJA ALIMENTOS CON PROTEÍNAS MAGRAS

Entre los alimentos con proteínas se incluyen la carne de res y de ave, el pescado y otros mariscos, frijoles, huevos, frutos secos y semillas. La mayoría de nosotros comemos la cantidad suficiente de proteínas todos los días. Comer fuentes animales y vegetales ofrece variedad y le ayuda a mantenerse dentro de su presupuesto. Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer aproximadamente 5½ onzas de alimentos con proteínas por día.

Incluya alimentos con proteínas, tales como:

- Un huevo entero (equivale a 1 onza de proteínas)
- ½ taza de frijoles negros cocidos (equivale a 2 onzas de proteínas)
- Media pechuga de pollo pequeña (equivale a 2 a 3 onzas de proteínas)

## ▶ CONSEJOS PARA ELEGIR ALIMENTOS CON PROTEÍNAS MAGRAS:

**Quite lo extra.** La mayor parte de la grasa en el pollo y pavo está en la piel o debajo de ella. Quite la piel y la grasa para tener una comida más magra. Compare los precios de las carnes magras a las que ya se les quitó la grasa o de la carne de ave sin piel. 💰

### **Agregue algunas nueces a su comida o merienda.**

Las nueces son una buena fuente de proteínas, pero pueden tener muchas calorías. Prepare porciones pequeñas: 1 onza de almendras equivale a aproximadamente 20-24 nueces. Pruebe la mantequilla de maní sobre rodajas de manzanas, apio o galletas 100% integrales.

**Frite los alimentos con menor frecuencia.** Cocine al horno, a la parrilla o en el microondas la carne magra de res, de cerdo, de pollo o de pavo. Puede usar mucho menos aceite al cocinar al horno o en el microondas. Prepare recetas con poca o sin grasa.

**Intente comer mariscos al menos 2 veces por semana.** Compre pescado fresco o enlatado, como atún o salmón, cuando esté de oferta. Por lo general, el pescado enlatado cuesta menos. 💰

**Compre opciones que se adapten a su presupuesto.** Sirva alimentos con proteínas de bajo costo, como frijoles, guisantes y huevos, para ahorrar dinero. Intente abastecerse de frijoles y guisantes enlatados cuando estén de oferta. 💰

**¡Conserve la sanidad de los alimentos!** Lávese las manos, los utensilios y las tablas de cortar antes y después de estar en contacto con carne de res, de ave, mariscos y huevos crudos.

---

### 💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de alimentos con proteínas para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.

**SESIÓN DE DEBATE:**  
*COMIDAS FAMILIARES DE MIPLATO*



## ▶ POLLO MEDITARRÁNEO Y ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos

**RINDE:** 4 porciones

### INGREDIENTES:

- 1 taza de muslo de pollo cocido, sin piel, cortado en cubos de ½ pulgada (unos 12.7 mm)
- 1 (15.5 onzas o unos 440 gramos) de judías blancas enlatadas, bajas en sodio, escurridas
- 1 pepino, pelado, cortado en cubos de ½ pulgada (unos 12.7 mm)
- ¼ de cebolla, pelada, cortada en cubos de ½ pulgada (unos 12.7 mm)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 cucharada de albahaca fresca o escurrida
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

### PREPARACIÓN:

1. Coloque todos los ingredientes en un recipiente y mezcle suavemente
2. Sirva de inmediato, o tape y refrigere durante 2 días como máximo.
3. Se pueden agregar más verduras, tales como ½ taza de pimienta negra o ½ taza de apio.
4. Sirva de inmediato, o tape y refrigere durante 2 días como máximo.



### NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 297, Proteína 20 g, Fibra Dietética 8 g, Grasa Total 11 g,  
Grasa Saturada 2 g, Colesterol 32 mg, Sodio 546 mg



Para ver más recetas, visite  
[WhatsCooking.fns.usda.gov](http://WhatsCooking.fns.usda.gov).



Noviembre 2014  
Food and Nutrition Service  
*El USDA es un proveedor y  
empleador que ofrece igualdad  
de oportunidades para todos.*