



Explorando MiPirámide con el Profesor Palomitas de Maíz

¡Adelgace comiendo Proteínas!

Estimados padres o tutores:

En esta lección sus hijos aprendieron acerca del grupo de las carnes y frijoles. Este grupo de alimentos provee proteínas a su cuerpo. Casi todas las partes del cuerpo, desde su cerebro hasta sus músculos, están constituidas con alguna proteína. Tenemos células deterioradas en nuestro cuerpo que mueren todos los días y nuestro cuerpo utiliza las proteínas para mantener, reparar y construir nuevas células. Algunas personas llaman a las proteínas, bloques de construcción del cuerpo!

Usted necesita tener precaución con la cantidad y tipo de productos derivados de la carne que come. La carne contiene grasa. Su cuerpo necesita grasa por muchas razones de salud, sin embargo con mucha frecuencia consumimos demasiada. Algunos tipos de grasa, especialmente las grasas saturadas, las que usted no puede ver a través de ellas, incrementan el riesgo de enfermedades coronarias del corazón. Las grasas no saturadas (se encuentran principalmente en los aceites vegetales), no incrementan el colesterol en la sangre. Elija inteligentemente cuando coma alimentos que contienen proteínas. Seleccione alimentos como pescado, mariscos, frijoles, aves de corral y cortes de carne magra.

Atentamente,

¡Ideas para eliminar la grasa!

- ✓ Obtenga la mayor parte de las calorías de alimentos provenientes de las plantas (granos, frutas y verduras).
- ✓ Elija aceite vegetal de maíz, canola o de soya en vez de mantecas sólidas.
- ✓ Elija los alimentos con proteína magra.
- ✓ Corte la grasa de la carne de res y quite la piel de las aves de corral.
- ✓ Elija frecuentemente frijoles, arvejas o lentejas secas.
- ✓ Limite las carnes procesadas con alto contenido de grasa, tales como el tocino, salchichas, salami, mortadela y otros cortes fríos.
- ✓ Elija frecuentemente leche descremada o baja en grasa, yogur y queso.
- ✓ Elija alimentos preparados que no contengan ácidos grasos trans.
- ✓ Limite alimentos que contengan salsas cremosas y añada muy poco o nada de mantequilla a sus alimentos.

¿Cuánto debemos de comer del grupo de las carnes y frijoles?

Con frecuencia, los americanos comen más "carne de res" del Grupo de las Carnes y Frijoles de lo que necesitan. Una porción de carne de res, aves de corral o pescado = 3 onzas, del tamaño de una baraja o de la palma de la mano de una mujer.

Los niños de 8-12 años de edad que son moderadamente activos, necesitan 5 onzas por día.

Los adultos que son moderadamente activos, necesitan 5 onzas por día.



¿Qué cuenta como una onza?

1 huevo =
1 onza de carne de res,
aves de corral o pescado



1/4 de taza de frijoles secos
cocinados =
1 onza de carne de
res, aves de corral
o pescado



1 cucharada de mantequilla
de maní (crema de
cacahuete) =
1 onza de carne
de res, aves de
corral o pescado



1/2 onza de nueces o semillas =
1 onza de carne de
res, aves de corral
o pescado



Paso 5

Carnes y Frijoles
Escoja proteínas bajas en grasas

Cuando tenga dudas, itírelos!

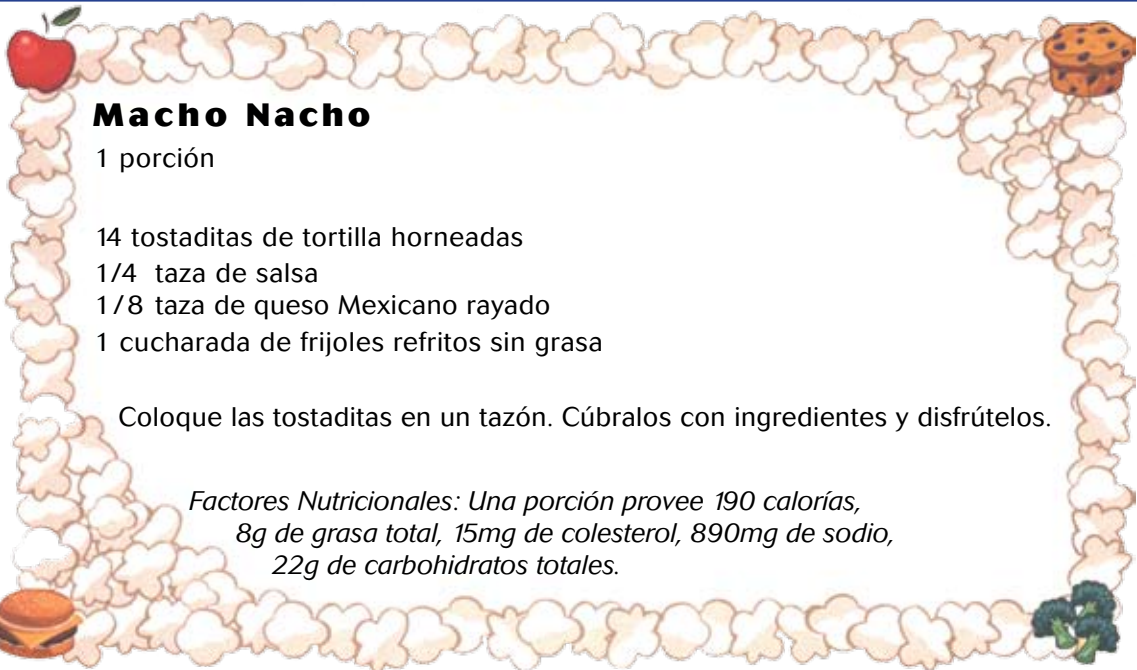
Los alimentos nos pueden enfermar si no tenemos el cuidado apropiado con ellos. Si no está seguro de que el alimento ha sido preparado, servido o almacenado con seguridad, tírelo. No se puede preparar un alimento en forma segura si éste ha sido manejado sin seguridad. Para mantener los alimentos seguros para comer, necesitamos seguir las reglas para mantener los alimentos seguros, combatiendo las bacterias.

LIMPIAR. Lave sus manos y las superficies con frecuencia. Lave sus manos con agua tibia jabonosa por 20 segundos antes de tocar los alimentos o los utensilios para los alimentos. Lávelas después de tocar o preparar carne de res cruda, aves de corral, pescados, mariscos o huevos. Inmediatamente después de preparar estos alimentos crudos, lave con agua caliente jabonosa los utensilios y superficies utilizadas.

SEPARAR. Separe los alimentos crudos, cocinados y listos para comer mientras los compre, los prepare o los almacene. Nunca coloque alimentos cocinados en un plato que previamente contenía carne de res cruda, aves de corral, huevos y mariscos.

COCINAR. Cocine los alimentos a una temperatura interna segura. La temperatura varía de acuerdo a los diferentes cortes y tipos de carne de res y aves de corral. Verifique la cocción con un termómetro para alimentos.

ENFRIAR. Refrigere los alimentos perecederos rápidamente. Refrigere o congele la carne de res, aves de corral, huevos, pescado, mariscos, alimentos listos para comer y sobrantes de alimentos antes de dos horas después de comprarlos o prepararlos.



Macho Nacho

1 porción

- 14 tostaditas de tortilla horneadas
- 1/4 taza de salsa
- 1/8 taza de queso Mexicano rayado
- 1 cucharada de frijoles refritos sin grasa

Coloque las tostaditas en un tazón. Cúbralos con ingredientes y disfrútelos.

Factores Nutricionales: Una porción provee 190 calorías, 8g de grasa total, 15mg de colesterol, 890mg de sodio, 22g de carbohidratos totales.

Fuentes: <http://www.mypyramid.gov> y Profesor Palomitas de Maíz, Universidad de Purdue

La información contenida en esta carta a los padres es solamente para propósitos educacionales. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente para propósitos educativos.

Desarrollado por Susan Bilderback, Programa de Nutrición Familiar, Asistente de Programa, Investigación y Extensión de la Universidad Estatal de Kansas, Condado de Riley.



De acuerdo con la ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para quejarse por discriminación, escriba a la USDA, Director de Derechos Civiles, Oficina 326-W, Edificio Whitten, 1400 Avenida Independencia, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY, para ayudar a personas que no oyen bien). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos de la USDA a través de un contrato concedido por el Departamento de Servicio Social y Rehabilitación de Kansas.

El Programa de Estampillas para Alimentos provee ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para saber más de este programa, contacte su oficina local de SSR o llame al (800) 221-5689.