

# Piense en las proteínas

## Las proteínas son un nutriente importante porque ayudan al cuerpo a formar huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre.

La proteína se puede encontrar en alimentos como carne de res, carne de cerdo, pollo, pavo y mariscos. Estos alimentos le pueden ofrecer al cuerpo una variedad de otros nutrientes que necesita como hierro, vitaminas del grupo B, magnesio y zinc. También existen muchas fuentes vegetales de proteínas y la próxima semana hablaremos de ellas.

### Opciones con poca grasa

Cuando se dice que la carne es “magra” o “delgada”, significa que tiene menos grasa. Todos los tipos de carnes: res, cerdo, aves y mariscos, tienen opciones con poca grasa. Por ejemplo, ciertos cortes de res o cerdo, la pechuga de pollo (a diferencia del muslo) y pescados con menos grasa, como la perca. De forma natural, ciertos tipos de carne también tienen menos grasa que otros. Por ejemplo, la carne de venado tiene menos grasa que la carne de res.

**Cómo seleccionar la carne molida:** Aunque el pavo tiene menos grasa que la carne de res, cuando compre carne molida, asegúrese de leer la etiqueta porque las diferentes opciones tienen diferentes porcentajes de grasa. Por ejemplo, la carne molida de res de 90 %, baja en grasa, tiene menos grasa que la carne molida de pavo de 85 %, baja en grasa.

**Carnes procesadas:** A diferencia de los cortes bajos en grasa, las carnes procesadas, por ejemplo, las salchichas, tocino, embutidos y carnes frías, como el salami, mortadela y jamón de puerco o pavo, están muy procesadas. Las carnes procesadas son las que se conservan ahumándolas, curándolas, salándolas o añadiéndoles conservadores artificiales. Este tipo de carnes están relacionadas con un mayor riesgo de cáncer. Frecuentemente contienen mucha grasa y sodio. Con esto en mente, intenta comer menos carnes procesadas.

### Consumo diario de proteínas recomendado para niños

Edad (años)	Equivalentes de una onza
2-3 (niños y niñas)	2
4-8 (niños y niñas)	4
9-13 (niños y niñas)	5
14-18 (niñas)	5
14-18 (niños)	6.5

Las recomendaciones de este grupo de alimentos están en equivalentes de onzas. Considere el equivalente a una onza como una porción. Los tamaños de las porciones no son los mismos para todos los tipos de alimentos porque diferentes alimentos contienen diferentes cantidades de nutrientes. (Para obtener más información sobre lo que significa un equivalente de onza, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)).

Por ejemplo, una onza de pechuga de pollo cocida se considera una porción, pero un huevo (o tres claras de huevo) también se considera una porción.

Considerando lo anterior, para consumir la recomendación diaria de cinco porciones, tendríamos que comer: 1 huevo revuelto, ½ lata de atún, 1 carne para hamburguesa pequeña, baja en grasa (de 2 oz [56 g] de peso).

O bien:

2 rebanadas de jamón de pavo, 1 mitad pequeña de pechuga de pollo (de 3 oz [85 g] de peso).



Foto: © istock.com/AlexPro9500

## RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

### Chili con carne (4 porciones)

1. Cocine **250 g (½ libra) de carne molida** (prefiera la de 90 %, baja en grasa) a fuego medio alto hasta que alcance una temperatura interna de 71 °C (160 °F). Asegúrese de usar un termómetro para alimentos que esté calibrado.
2. Agregue a la carne molida **una lata de 425 g (15 oz) de alubias rojas** sin escurrir (busque las que son “sin sal”), **una lata de 425 g (15 oz) de puré de tomate** (sin drenar), **1 cucharada sopera de cebolla picada** y **1½ cucharadas soperas de polvo para preparar chili**. Espere a que hierva.
3. Baje el calor, cúbralo y déjelo cocer a fuego lento durante 10 minutos.
4. ¡Disfrútelo! Guarde lo que le quede en el refrigerador o congélelo para consumirlo después.

La próxima vez puede probar esta receta agregándole verduras, como calabacitas, o diferentes tipos de legumbres.

Receta adaptada de University of Minnesota, Cooperative Extension Service, *Simply Good Eating Recipe Cards*, Vol. 2, 2007. Obtenida de USDA Mixing Bowl, Quick Chili, en <https://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/quick-chili>.

### ¿Sabía que...?

Los cortes de res bajos en grasa incluyen los bistecs de bola, de lomo, de filete y de corazón de paleta, y el chambarete. Algunos de los cortes de cerdo con menos grasa son el lomo, el solomillo, el filete y la pierna. Cuando tenga dudas, revise la etiqueta o pregúntele al carnicero.



# Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

**Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite [www.msue.msu.edu](http://www.msue.msu.edu).**

## BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

**Para encontrar la oficina local de su condado, visite [msue.msu.edu/county](http://msue.msu.edu/county).**

### Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR