

Transcripción

Uno de los nutrientes más importantes que usted necesita es la proteína. La proteína ayuda a su cuerpo de muchas maneras. Es el bloque de construcción para el cuerpo, ayudando a su piel, sus huesos, sus órganos, sus músculos y su sangre. También le proporciona energía a su cuerpo.

Las proteínas se encuentran en una variedad de alimentos como la carne, las aves, el pescado, los frijoles secos, las nueces y los huevos.

Como la mayoría de los alimentos, algunos alimentos ricos en proteínas son mejores opciones que otros. Usted debe escoger la proteína más saludable que pueda. Entonces, cuando seleccione la carne en el mercado, busque los cortes más magros disponibles. Estos tienen los niveles más altos de proteína y menos grasa. Y si selecciona pollo o pavo contemple las porciones sin piel, o quíteles la piel antes de comerlos. La piel contiene más calorías y grasa.

Si los paquetes de carne tienen una etiqueta de los alimentos, buscar dos números. Si usted ve uno que dice 80/20 significa que 80 por ciento es carne magra y el 20 por ciento es grasa. Un paquete de 90/10 tendría una menor cantidad de grasa. Mire la etiqueta y escoja la más saludable.

Muchos de nosotros hemos oído que el pollo o el pavo molidos siempre son una mejor opción que la carne de res molida. Esto no siempre es cierto. Revise la etiqueta cuidadosamente y elija la carne que tiene la menor cantidad de grasa.

Limite las porciones de tocino, jamón y carnes procesadas. Ellas tienen alto contenido de sodio y grasa y pueden aumentar su riesgo de enfermedades del corazón y de cáncer.

Y recuerde, hay una variedad de alimentos ricos en proteínas que provienen de las plantas y los árboles. La adición de frutos secos, semillas, frijoles y queso de soja a sus comidas es una maravillosa manera de incluir proteínas llenas de nutrientes. Los frutos secos son ricos en calorías, así que cuidado con el tamaño de sus porciones y elija productos sin sal.

Hable con un dietista registrado o su proveedor del cuidado de la salud acerca de la cantidad de proteína a la que usted debe aspirar día a día; luego elija las bajas en grasa, los alimentos integrales.