

La nutrición y el plan MyPlate: alimentos proteínicos

Este grupo incluye alimentos con mucha proteína. Las proteínas ayudan al cuerpo a formar nuevas células y a mantener los tejidos saludables. La mayoría de los estadounidenses obtiene suficiente proteína sin ni siquiera intentarlo. Puede ser más difícil para los vegetarianos o los veganos. Pero además de la carne, hay una gran cantidad de alimentos que también tienen mucha proteína. Lo ideal es que obtenga las proteínas de diversas fuentes.

Opciones nutritivas

Este grupo de alimentos abarca mucho más que solo carne y frijoles. También incluye pescados, soya, frutos secos, semillas y huevos. Hay toda clase de opciones nutritivas:

- El pollo y el pavo a los que se les quita la piel
- El pescado y los mariscos
- Los cortes magros de res, cerdo o cordero (sin grasa visible)
- Los productos de soya, como el tofu, los frijoles edamame, el tempeh y la leche de soya
- Los frijoles negros, rojos, pintos, los garbanzos y las lentejas. Los frijoles, las lentejas y las arvejas cuentan como proteínas y como verduras.
- El maní, las almendras, las nueces, las semillas de ajonjolí y girasol y los productos derivados de estos alimentos, como la mantequilla de maní o el tahini
- Los huevos y los alimentos que los contienen, como la quiche o la tortilla española

¿Qué factores reducen el valor nutritivo de la carne y de los frijoles?

- La carne con mucha grasa no es sana. Antes de cocinarla, recórtele toda la grasa que esté a la vista. La piel de pollo y de pavo también contiene mucha grasa, por lo que debe eliminarla antes de cocinarlos.
- Los alimentos pierden valor nutritivo si se preparan empanizados o fritos. Algunos platos de este tipo son el pollo y el pescado fritos y los frijoles refritos.
- La salchicha y los embutidos tienden a contener mucha grasa y sal. Compre versiones bajas en grasa y sodio de estos alimentos.

Un pequeño cambio

Prepare una comida que incluya una fuente de proteína distinta de la carne (como el tofu, las lentejas o cualquiera de los alimentos mencionados más arriba). ¿Tiene una mejor idea? Anótela aquí: