

---

# 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, recórtela 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:

---