

MiPlato: Proteínas

El grupo de proteínas es la sección morada de MiPlato. La mayoría de las carnes están en este grupo, como res, cerdo, pollo y pavo. Pero el pescado, los frijoles secos, chícharos, nueces, semillas y huevos también pertenecen al grupo de proteínas. Todos estos le proporcionan proteína a tu cuerpo, la que usa para repararse y formar músculo.

Los alimentos del grupo proteínas generalmente se miden en onzas. Un huevo, una cucharada de crema de cacahuete, o un cuarto de taza de frijoles negros o pintos cocidos se puede considerar una porción de una onza del grupo proteínas. La mayoría de las porciones de proteína no vienen en solo una onza. Por ejemplo, una hamburguesa de carne magra es de entre 2 a 3 onzas. La mitad de una pechuga de pollo chica son 3 onzas. Y una lata drenada de atún es de 3-4 onzas.

Recuérdalo así: una porción de carne no debe ser más grande del tamaño de la palma de tu mano; una cucharada de crema de cacahuete es aproximadamente del tamaño de tu dedo pulgar. La mayoría de personas obtienen diario más que suficiente proteína del grupo alimenticio. Recuerda, que muchas carnes son altas en grasas saturadas, que pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas. Elige opciones magras.

Si eres mujer adulta activa, trata de comer unas 5 onzas de proteína magra al día. Los hombres adultos activos deben comer hasta 6 onzas de proteína magra para obtener los nutrientes necesarios.

¿Estás comiendo suficientes proteínas del grupo alimenticio? Descarga la app Start Simple with MyPlate para opciones de proteínas más saludables, establecer metas de este grupo y ver tu progreso en tiempo real.