

proteínas saludables

BOLETÍN



Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org.



Este material es desarrollado con fondos proporcionados por el Programa de Campeones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) para sus socios en inglés. El Programa de Campeones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con bajos ingresos. La puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ASBN 471.

Chile en 15 Minutos



Ingredientes

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 cebolla grande, picada | 1 cucharada de comino |
| 1 libra de carne molida baja en grasa | 1/2 taza de salsa |
| 1 lata (28 oz) de tomates enteros | 1 can (16 oz) frijoles pintos, lavados y escurridos |
| 1 cucharada de chile en polvo | 1 can (16 oz) frijoles rojos, lavados y escurridos |

10 porciones,
1 taza cada una

Información de Nutrición

por porción	
calorías	173
carbohidratos	22 g
proteínas	15 g
grasa total	2 g
grasa saturada.....	1 g
grasa artificial.....	0 g
colesterol.....	24 mg
fibra	7 gm
sodio.....	286 mg
calcio	40 mg
ácido fólico	33 mcg
hierro	2 mg
total de azúcar.....	4 g
calorías de grasa	12 %

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- En una olla grande, cocine la carne con la cebolla picada a fuego medio. Agregue tomates y córtelos en piezas pequeñas con una cuchara.
- Agregue el chile en polvo, comino y salsa para espesar la mezcla. Agregue los frijoles.
- Cocine hasta que esté caliente y sirva inmediatamente.

Receta adaptada de Sparkpeople.com

Para más recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org.



Más Proteínas Saludables

- Agregue un huevo cocido en rebanadas a la ensalada.
- Ponga un puñado de frutas secas, como cacahuates y nueces, en bolsitas como bocadillos para llevar.
- Ponga atún enlatado en galletas saladas de trigo entero.
- Coma "hummus", hecho con garbanzo, con pan de pita de trigo entero.
- Coma frijoles secos cocinados, así como chícharos y crema de cacahuate – no son caras y tienen mucha proteína.



CONSEJOS Y DATOS

- No es necesario enjuagar o lavar la carne de res o aves antes de cocinarlas. Esto puede causar una posible contaminación de alimentos, que a su vez pueden provocar enfermedades. Sólo asegúrese de cocinar bien las carnes y aves.
- Use un termómetro para carne para asegurarse que las carnes y aves estén bien cocinadas.
- No descongele a temperatura ambiente. Descongele las carnes, pollo y pescado dentro del refrigerador, en un recipiente hermético con agua fría o en un plato en el horno de microondas.

La información sobre la seguridad en los alimentos que aparece arriba y otros datos similares se pueden encontrar en www.homefoodsafety.org.

AHORRADORES DE TIEMPO Y DINERO

- Para ahorrar dinero:** Haga su lista de compras con anticipación; revise su cocina para ver lo que ya tiene; aproveche las ventas especiales de las tiendas y use cupones.
- Para ahorrar tiempo:** Cocine sus comidas para toda la semana de una vez y deje porciones para después; pruebe comidas de un platillo como cacerolas o frijoles (cuestan menos y hacen rendir su dinero); use los sobrantes congelados para preparar su siguiente comida.

Para Estar al Día

¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

- Las proteínas son nutrientes con muchas funciones, como ayudar a desarrollar los huesos, músculos y mejorar la piel.

¿POR QUÉ DEBO ESCOGER PROTEÍNAS SALUDABLES?

- Son bajas en grasa saturada y pueden ayudar a reducir su riesgo de enfermedades como las del corazón.
- Tienen importantes nutrientes como las vitaminas B, hierro, vitamina E y grasas saludables.

SU GUÍA PARA ESCOGER PROTEÍNAS SALUDABLES:

- Los frijoles y chícharos secos:** Negros, pintos, blancos y judías; garbanzo; de ojo negro y lentejas
- Pescado:** Salmón rosa enlatado (puro y en agua), filete de salmón, trucha, atún en trozos enlatado (puro y en agua)
- Aves:** Pollo y pavo, sin piel y sin grasa
- Nueces y semillas:** Cacahuates, almendras, nueces, semillas de linaza, crema de cacahuate y semillas de girasol
- Carne molida sin grasa:** En el paquete aparecen las palabras "lean" o "extra lean"
- Cortes de carne de res sin grasa:** Carne para asar, lomo, pierna, espaldilla
- Huevos:** Todo el huevo cocido, las claras del huevo, batidas
- Cortes de puerco sin grasa:** Lomo de puerco y jamón
- Carnes frías para almuerzo, sin grasa:** Pavo o pechuga de pollo, rebanados