

USDA Alimentos en forma Proteína

Los alimentos con proteínas incluyen mariscos, carnes magras, aves, huevos, frijoles, guisantes y lentejas, nueces, semillas y productos de soya.



Muchos estadounidenses cumplen con las recomendaciones de proteínas para carne, aves y huevos, pero no cumplen con las recomendaciones para mariscos o nueces, semillas y productos de soya. Comer alimentos de estos subgrupos de alimentos con proteína puede ayudar a aumentar la ingesta de nutrientes importantes, incluyendo las grasas insaturadas, la fibra alimenticia y la vitamina D.

Beneficios para la salud

- Las proteínas son componentes básicos para los huesos, los músculos, los cartílagos, la piel y la sangre. También son componentes básicos para enzimas, hormonas y vitaminas.
- Variar sus opciones de alimentos ricos en proteínas puede proporcionarle a su cuerpo una variedad de nutrientes diseñados para mantener el correcto funcionamiento de su cuerpo.
 - **Las vitaminas B** ayudan a construir tejido y ayudan a formar glóbulos rojos.
 - **El hierro** puede prevenir la anemia.
 - **El magnesio** ayuda a formar huesos y apoya la función muscular.
 - **El zinc** puede ayudar a su sistema inmunológico.
- EPA y DHA son ácidos grasos omega-3 que se encuentran en cantidades variables en los mariscos. Comer 8 onzas de mariscos por semana puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Varíe su
proteína.



Fuente: [MyPlate.gov/eat-healthy/protein-foods](https://www.MyPlate.gov/eat-healthy/protein-foods)

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos
Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org



Fácil y rápido Recetas

Chili de 3 latas

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 1 lata (15.5 oz) de frijoles, sin escurrir (pinto, rojo tipo riñón o negro)
- 1 lata (15 oz) de maíz, escurrido (o paquete de 10 onzas de maíz congelado)
- 1 lata (15 oz) de jitomates triturados, sin escurrir
- Chili en polvo (al gusto)

Instrucciones

1. Coloque el contenido de las 3 latas en una sartén.
2. Agregue chili en polvo al gusto.
3. Revuelva para mezclar.
4. Continúe revolviendo a fuego medio hasta que esté completamente caliente.
5. Refrigere las sobras.



Casi no se requiere cocción para preparar este chili; sólo abra latas de frijoles, maíz y tomates, ¡y caliente todo en una sartén!

Cazuela de atún fácil

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 lata (10 ¾ oz) de crema condensada de sopa de champiñones
- ½ taza de leche
- 1 taza de verduras enlatadas o descongeladas
- 2 (6 oz) latas de atún enlatado, escurrido
- 2 tazas de pasta cocida

Instrucciones

1. Mezcle la sopa, la leche, la verdura, el atún y los fideos cocidos en un tazón grande.
2. Colocar en una cazuela.
3. Hornee a 400 °F durante 15 minutos.
4. Deje enfriar de 5 a 10 minutos antes de servir.



Personalice la receta con lo que tenga a mano. Pruebe la cazuela con diferentes verduras como guisantes o brócoli. Use diferentes fideos, incluyendo el huevo o los espaguetis.



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos
Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org