



# El Tren Rápido de los Grupos de Alimentos

## Alimentos con proteínas

Los alimentos con proteína tienen componentes que forman todas las partes importantes del cuerpo: la piel, los músculos, los órganos, los huesos y la sangre. Los alimentos con proteínas son una importante fuente de hierro que sirve para transportar oxígeno en la sangre, magnesio para fortalecer los huesos y zinc para combatir infecciones y resfriados o virus.

**¿Cuáles son algunas comidas con proteína que puede preparar rápidamente con su hijo y que son saludables?**

- Atún o salmón en bolsitas pequeñas
- Hummus en galletas integrales
- Mantequilla de cacahuete untada en pan de pita de trigo integral
- Rebanadas de jamón de pavo con mostaza envueltas alrededor de hojas de lechuga verde oscura o espinacas
- Nueces como almendras o anacardos

### Desarrolle músculos fuertes tres veces a la semana.

Desarrolle músculos fuertes con su hijo tres veces a la semana. Ejercicios como levantar tu peso en una barra, abdominales o lagartijas. También jalar la cuerda. Los músculos fuertes ayudan a que los huesos se fortalezcan y esto ayudará para que su hijo pueda correr y jugar. Los músculos fuertes también lo ayudan a usted y a otros adultos de la familia a mantener sus huesos fuertes para que pueda hacer las cosas que necesita hacer, como cargar a su hijo, recoger las bolsas de compra y otras actividades.



### Conozca sus porciones

alrededor de 3 onzas de carne, pescado o aves = una baraja de cartas



aproximadamente  
2 cucharadas de hummus = 1 onza



Alrededor de  
25 almendras  
= 1 onza

1 cucharada de mantequilla de cacahuete  
(punta del dedo pulgar) = 1 onza



# Recetas



## Hummmus

### Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Mezcle todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una licuadora hasta que la mezcla quede suave y cremosa.
3. Sirva lo que mezcló sobre las galletas integrales o pan de pita.
4. Meta lo que le sobre al refrigerador, y consúmalo antes de 3 días.

## Burrito de Pollo en un Instante

(4 porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de pollo o pavo cocido, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- ¼ de taza de mayonesa baja en grasa o baja en grasa
- 4 tortillas de trigo integral
- ½ taza de lechuga verde oscuro o espinacas, picadas
- Queso rallado bajo en grasa (opcional)

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Mezcle la carne, la cebolla, el apio y la mayonesa. Colóquelo sobre las tortillas.
3. Cúbralo con lechuga o espinacas y queso. Enróllelo haciendo un burrito con la tortilla. Opcional: los burritos se pueden calentar y servir tibios.
4. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)