



Divertirse con Los Alimentos y Una Buena Salud

Boletín de Educación Nutricional para Primer Grado

Lección 6

Alimentos con proteínas tanta variedad, tan poco tiempo

Hay una gran variedad de alimentos con proteína para escoger en este grupo: pollo, frijoles, pescado, huevos, nueces y alimentos de soya como el tofu y las hamburguesas de vegetales. La proteína nos ayuda a construir y mantener músculos fuertes, y a prevenir y curar heridas. Elija carnes magras, pollo, pavo o pescado y prepárelo al horno, asado o a la parrilla en lugar de freírlo.

Los frijoles y nueces no son costosos y son unas buenas fuentes de proteínas. Pruebe los frijoles y granos, como arroz integral y trigo entero cocido (bulgur). Los frijoles pueden ayudarle a rendir sus comidas y son sabrosos en chili, tacos o una ensalada. ¡Trate de agregar nueces y semillas al sofrito o ensalada, tendrá proteínas y una comida crujiente!



Los frijoles y nueces son bajos en costo y una buena fuente de proteínas. Pruebe frijoles y granos enteros, como arroz integral y trigo entero cocido (búlguro).

Es mejor usar un termómetro de carne en lugar de depender de como se ve la carne es más seguro y menos riesgosa para comerla.

¡Caliente, caliente, caliente!

Es muy importante guisar las comidas hasta que estén bien cocidas, especialmente huevos, carne de res, puerco, pavo, pollo y pescado. El calor mata los gérmenes que pueden causar enfermedades. Mantenga la comida caliente hasta que la sirva.

Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes y no se escurran. Evite recetas con huevos crudos o medio crudos. Cocine la carne hasta que esté bien cocida. El pescado hasta que con un tenedor se desmenuce fácilmente. Es mejor usar un termómetro para la carne en lugar de depender de como se ve para asegurarse que esta bien cocida para comer.

Pollo o pavo:	165 grados Fahrenheit
Res y puerco (rostizado, bistec, chuleta):	145 grados Fahrenheit
Carne molida:	160 grados Fahrenheit
Relleno:	165 grados Fahrenheit
Sobrantes, cacerolas:	165 grados Fahrenheit
Salchichas, carnes embutidas, carnes frías:	hasta que salga vapor



USDA, http://www.fsis.usda.gov/Be_FoodSafe

Niños en la Cocina

Su niño puede ayudarle:

- rellenando las carnes frías con el queso y los vegetales
- colocar la salsa en recipiente para servir

Receta



¡Rollitos Primorosos!

(Rinde 2 rollos)

Ingredientes:

- 2 rebanadas de carnes frías 98% libre de grasa
- 1 onza de queso rallado o una rebanada en tiritas de queso bajo en grasa
- 1 a 2 cucharadas de vegetales como chile morrón rojo o verde, brócoli, coliflor u otra clase de vegetal que le guste
- Salsa al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Coloque una rebanada de carne fría y agregue queso en el centro.
3. Añada los vegetales. Enrolle y cómalo frío o caliéntelo en el microondas hasta que el queso se derrita (15 a 25 segundos).
4. Agregue salsa si lo desea.
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

¿Qué puede hacer para que su niño elija una variedad de comidas de proteína?



- Los niños aprenden viéndola. Si usted come comidas con proteínas variadas, ellos lo harán también. A los niños les gusta ayudar a preparar las comidas. Hagan estas recetas juntos.
- Cocine un sofrito con tofu o un nuevo sabor de hamburguesa de vegetales de la tienda.
- Pruebe platos con más vegetales y porciones pequeñas de proteínas. Aquí hay algunas ideas: tortillas de grano entero con frijoles y vegetales, o una ensalada con nueces.
- Prepare sándwiches con nuevos ingredientes: crema de frijoles negros, vegetales o crema de garbanzos con vegetales. O pruebe una ensalada de atún o salmón, con mayonesa baja en grasa (o yogur bajo en grasa), uvas o trocitos de piña enlatada y/o uvas o pasas.
- Cocine una sopa de frijoles, que es una buena fuente de proteínas. Acompañada de galletas saladas de grano entero, vegetales y leche baja en grasa.

Inscríbese y reciba este boletín **gratuito** en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

Vea videos (en Ingles) para ver como las mamas ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, visite: http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page.htm