



Conociendo los Grupos de Alimentos

Alimentos con Proteínas

Los componentes de los alimentos con proteínas ayudan a formar las partes más importantes de su cuerpo: la piel, músculos, órganos, huesos y sangre. Los alimentos con proteína también proporcionan hierro que carga el oxígeno en la sangre, magnesio para construir huesos y zinc para combatir infecciones y resfriados o virus.

¿Cuáles son algunas comidas con proteínas rápidas y saludables que su niño puede preparar fácilmente?

- Atún o salmón
- Crema de garbanzos con galletas de grano entero
- Pan pita de grano entero con crema de cacahuete
- Rebanadas de pavo 98% libre de grasa con mostaza envueltas en hojas de lechuga o espinaca
- Nueces de soya

Músculos fuertes tres veces a la semana

Construya músculos fuertes tres veces a la semana con su hijo. Haga abdominales, sentadillas y lagartijas (flexiones). Juegue tira y afloja. Los músculos fuertes ayudan a tener huesos fuertes para que su niño pueda correr y jugar. Y nos ayuda a los adultos a tener músculos fuertes para hacer las cosas que necesitamos hacer, como cargar a su niño, levantar las bolsas del mandado y otras actividades.



Conozca sus porciones

aproximadamente 3 onzas de carne, pescado o pollo
= 1 baraja de naipes



aproximadamente 2 cucharadas de puré de garbanzos = 1 onza



aproximadamente 25 almendras = 1 onza

1 cucharada de crema de cacahuates (punto del pulgar) = 1 onza



Recetas



Crema de Garbanzos (Hummus)

Ingredientes:

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

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Licue todos los ingredientes en una procesadora para alimentosa o en la licuadora hasta que estén suaves y cremoso.
3. Sirva con galleta o pan pita de grano entero.
4. Refrigere los sobrantes. Almacénelos hasta por 3 días.

Enrollado de pollo en un segundo

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de pollo o pavo cortados en cuadritos
- 2 cucharada cebolla, picada
- ½ taza de apio, picado
- ¼ taza de mayonesa baja en grasa o reducida
- 4 tortillas de grano entero
- ½ taza de lechuga de hoja oscura o espinaca picada
- Queso rallado bajo en grasa (opcional)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Mezcle, la cebolla, el apio y la mayonesa. Úntelo en las tortillas.
3. Agregue lechuga o espinaca, queso y enrolle la tortilla.
4. Opciones: los enrollados puede servirse calientes.
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.



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