



Alimentos con proteína: no solo la carne, el pescado o el pollo

Hay muchos alimentos nutritivos que pertenecen al grupo de alimentos proteicos. La mayoría de la gente piensa que los alimentos proteicos son nada más la carne, el pollo, el pescado y los huevos. Estos si son excelentes fuentes de proteínas, vitaminas y minerales. Pero también hay varias opciones en las plantas incluyendo nueces, semillas, frijoles y alimentos de soya. Es importante elegir una variedad de alimentos ricos en proteínas para que podamos obtener variedad de nutrientes.



Los frijoles son una buena fuente de fibra.



¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de alimentos ricos en proteínas?

- Los niños aprenden observándolo. Si comes una variedad de alimentos con proteínas, ¡ellos también lo harán!
- La mantequilla de cacahuete o el hummus pueden ser deliciosos aderezos llenos de proteína o para untar en sándwiches.
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Deje que le ayuden a cocinar.
- Los huevos son un alimento proteico rápido y fácil para el desayuno, el almuerzo o la cena.

Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable mientras se divierten.

¿Quiere encontrar algunas actividades enfocadas a la nutrición para hacer con su hijo?

Vaya a myplate.gov/life-stages/kids

Niños en la Cocina

Mantenga los alimentos y su familia segura sin gérmenes cuando cocinen.

- Lávese las manos con agua y con jabón antes de tocar cualquier comida.
- Mantenga la carne cruda, el pollo, el pescado y los huevos crudos separados de otros alimentos.
- Limpie la tabla de picar, los utensilios y las superficies después de preparar carne, pollo, pescado y huevos crudos.
- Enjuague las frutas y las verduras antes de comérselas o prepararlas.
- Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes.
- Use un termómetro para alimentos para verificar que la carne, el pollo y el pescado estén bien cocidos

Receta

Ensalada de Huevo Sorpresa

(1 porción)

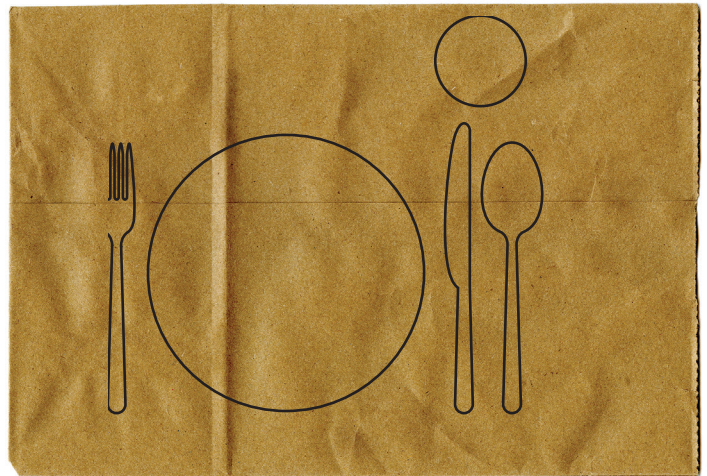
Ingredientes:

- 1 huevo duro, pelado y picado
- 1 cucharada de apio picado, pimienta verde, manzanas o uvas, cortadas en pedazos pequeños
- 2 cucharaditas de mayonesa baja en grasa, ligera o sin grasa o yogurt natural



Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Ponga todos los ingredientes en una taza y revuélvalos bien. Pueden comer lo que preparó en el plato o pueden hacer un sándwich con pan integral.



Coman juntos en familia

Hagan manteles individuales juntos para ayudar a que cuando coman juntos sea un tiempo especial de familia.

Para ayudar a su hijo a aprender a poner la mesa, haga un mantel individual. Corte un pedazo de papel del tamaño de un mantel individual. Puede usar la bolsa de papel que uso para sus compras, funciona muy bien. Haga un dibujo de cómo quiere que su hijo ponga la mesa en la bolsa de papel. Incluya lo que desea que use su hijo, como un plato, un vaso, un cuchillo, un tenedor y una cuchara. Deje que su hijo coloree el mantel individual. Cuando sea tiempo de comer, su hijo puede seguir el dibujo para poner la mesa.



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/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu