



# Explorando los Grupos de Alimentos

## Sé un profesional de las proteínas

La proteína es un nutriente importante que nuestro cuerpo necesita para crecer y para curarnos. Desafortunadamente, muchos alimentos con proteínas pueden ser altos en grasas saturadas. Aquí hay algunos consejos de como elegir los mejores alimentos con proteínas:

- Elija con menos frecuencia carnes con grasa como las salchichas, y el tocino.
- Quite la piel del pollo o del pavo antes de comer.
- Corte la grasa visible de la carne.
- No fría la carne. Hornéela, ácala en la parrilla, asar es una opción más saludables.

### Elija la carne molida sabiamente

¿Alguna vez se ha preguntado cuánta diferencia hay entre las carnes molidas magras con 80% o 97%? Compare las cantidades que se muestran a continuación para tomar la mejor decisión para su familia.

Compare la carne molida			
80% magra	90% magra	93% magra	97% magra
287 calorías	199 calorías	172 calorías	137 calorías
19.4g proteína	22.6g proteína	23.6g proteína	24.8g proteína
22.6g grasa total	11.3g grasa total	7.9g grasa total	3.4g grasa total
8.6g grasas saturadas	4.4g grasas saturadas	3.3g grasas saturadas	1.7g grasas saturadas



### ¿Cómo le puede hacer para que sea fácil escoger alimentos con proteínas para usted y su familia?

- Compre carnes frías sin grasa al 98 por ciento, atún enlatado o tiras de pollo magro a la parrilla para tenerlas a la mano.
- Tenga a la mano frijoles, garbanzos y otras opciones enlatadas para agregar a guisos, y ensaladas.
- Compre humus y guárdelo en el refrigerador para que esté disponible como aderezo o dip para untar.
- Varíe las opciones de proteínas. Pruebe platos principales hechos con frijoles o chicharos, mariscos y otros alimentos proteicos.

# Recetas

## Aderezo de Humus

Porción de 2 tazas

### Lo que necesita:

- 2 tazas de garbanzos, escurridos
- 1 diente de ajo, finamente picado o ajo en polvo al gusto
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de agua
- ½ cucharadita de comino
- Galletas integrales o galletas saladas, pan de pita o verduras (para remojar)



### Instrucciones:

1. Lávese las manos y la superficie que va a usar.
2. Triture los garbanzos y agregue todos los ingredientes excepto el agua. Use una licuadora o procesador de alimentos para mezclar.
3. Agregue el agua, una cucharada a la vez hasta que se forme una pasta espesa. Continúe revolviendo o procesando hasta que quede suave.
4. Enfríe el aderezo hasta que esté listo para comer. Sirva con galletas integrales, pan de pita o verduras.

## Pizzas Personales como Botana

10 porciones

### Lo que necesita:

- Muffins ingleses de trigo integral, bagels de trigo integral o tortillas de trigo integral
- ½ taza de salsa de tomate o de pizza
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cebolla pequeña, picada
- ½ taza de queso bajo en grasa, rallado
- Tiras de pollo a la parrilla, cortados en cubitos



### Instrucciones:

1. Lávese las manos y la superficie que va a usar.
2. Precaliente el horno a 400 grados F.

3. Ponga los Muffins ingleses, los bagels o las tortillas en una bandeja para hornear engrasada. Mezcle la salsa y el orégano, y agréguelo al pan que escogió.
4. Agregue las cebollas, queso y pollo cortado en cubitos.
5. Hornee durante 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.
6. Meta la comida que sobre al refrigerador inmediatamente.

*Opción: Hornee estas pizzas personales en un horno tostador.*

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/)