



Divirtiéndose con la comida y el ejercicio

Alimentos con proteínas: muchas opciones, y muy poco tiempo

Hay una gran variedad de alimentos en el grupo de alimentos proteicos que pueden escogerse, como el pollo, carne de res, cerdo, frijoles, pescado, huevos, nueces y alimentos de soya como tofu o hamburguesas vegetarianas. La proteína nos ayuda a construir y mantener músculos fuertes, prevenir enfermedades y curar heridas. Si está comiendo proteínas animales, elija con frecuencia opciones magras como cortes magros de res y cerdo, pollo, pavo y pescado o mariscos. Se pueden hornear, asar en la estufa o a la parrilla en lugar de freír.

Los frijoles y las nueces son fuentes de proteínas vegetales. Pruebe frijoles y combínelos con granos, como arroz o bulgur. Los frijoles también pueden ayudar a hacer rendir los platos de carne y saben muy ricos en el chili y en los tacos. ¡Intente agregar nueces y semillas a los sofritos o ensalada para obtener proteínas crujientes!

Los frijoles y las nueces son fuentes de proteínas vegetales. Pruebe frijoles y combínelos con granos, como arroz o bulgur.



Es mejor usar un termómetro para la carne en lugar de depender de cómo se ve la carne para asegurarse de que sea segura para comer.

¡Caliente, caliente, caliente!

Es importante cocinar huevos, carne de res, cerdo, pavo, pollo y pescado a la temperatura adecuada para mantener los alimentos seguros para comer. Mantenga calientes los alimentos calientes hasta que sea tiempo de servirlos.

Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes y no líquidas. Evite recetas que usen huevos crudos o huevos parcialmente cocidos. Es mejor usar un termómetro para la carne en lugar de depender de cómo se ve la carne para asegurarse de que sea segura para comer.

Pollo o pavo	165 grados F
Pescado	145 grados F
Carne de res y cerdo (asados, bistecs, chuletas)	145 grados F
Carne molida	160 grados F
Relleno	165 grados F
Sobras de otras comidas, guisos	165 grados F
Perritos calientes (Hot dogs), carnes frías o cortes fríos	calentarse hasta que saquen humo



Niños en la Cocina

Su hijo puede ayudar a:

- colocar el queso y las verduras sobre las carnes frías
- colocar la salsa con una cuchara en un plato de servir

Receta



Rollitos Roqueros

(Hace 2 rollitos)

Ingredientes:

- 2 rebanadas de carnes frías (fiambres) sin grasa al 98 %
- 1 onza de queso bajo en grasa rallado o 1 rebanada cortada en tiras
- 1 a 2 cucharadas de verduras picadas, como pimientos rojos o verdes, brócoli, coliflor o cualquier otro tipo de verdura que les guste
- Salsa no muy picosa al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Coloque una rebanada de carne fría. Ponga un poco de queso en el medio de la rebanada.
3. Cubra la carne fría con verduras. Enróllelo como taquito y cómaselo, o después de enrollarlo, caliéntelo en el microondas hasta que el queso se derrita, entre 15 y 25 segundos, dependiendo el horno de microondas.
4. Si quiere, sumerja el rollito en la salsa
5. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.



¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de comida con proteína?

- Los niños aprenden observándolo a usted. Si usted come una variedad de alimentos con proteínas, ¡ellos también lo harán! Pruebe un sofrito con tofu o un nuevo frijol o lentejas en su próxima sopa.
- Pruebe diferentes platos combinando verduras y proteínas. Algunas ideas pueden ser: una tortilla de trigo integral con carne de res magra o frijoles y verduras o una ensalada verde cubierta con nueces.
- Pruebe sándwiches con nuevos rellenos proteicos, como salsa de frijoles negros o hummus con verduras. Pruebe también ensalada de atún o salmón mezclada con mayonesa baja en grasa (o yogurt natural bajo en grasa) agregue uvas cortadas, piña enlatada en trocitos o pasas.
- Pruebe una sopa de jamón y frijoles con galletas integrales horneadas, vegetales y leche baja en grasa.
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Hagan los Rollitos Roqueros juntos.

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