

Adelgace con proteínas!

Elija carnes y pollos desgrasados.
Varíe su escoja de proteínas comiendo más pescado, frijoles, guisantes y semillas.



Coma 5 1/2 onzas* (2 a 3 porciones) de alimentos proteicos (carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevos y nueces) todos los días.

- Dos a tres onzas de carne, pollo o pescado cocido desgrasado equivalen a una porción de alimento proteico.
- 1/4 taza de frijoles secos cocidos, un huevo, 1/2 onza de nueces y siembra, o 1 cucharadas de mantequilla de cacahuate equivale a una onza de carne.



Ahorre dinero cuando compre carne, pollo o pescado.

- Compre cortes de carne y pollos más baratos.
 - Elija carnes molidas sin grasa.
 - Compre y cocine pollos o pavos enteros y congele las sobras después de cortarlas en porciones individuales.
 - Compre un jamón entero y úselo en varios platos.
- Use pequeñas cantidades de carne, pollo y pescado en platos combinados (mezcle carnes con granos, y/o vegetales en gratinados).

Cocine al horno o a la parrilla las carnes, pollos y pescados.

Limite el consume de grasas saturadas y colesterol.

- Elija frijoles secos, guisantes y lentejas.
- Coma menos de 300 mg. de colesterol por día. Una yema de huevo contiene cerca de 220 de colesterol. Use claras de huevo y sustitutos de huevos porque no contienen colesterol ni grasa.
- Retire la grasa de la carne y la piel del pollo.
- Limite el consumo de carnes grasosas procesadas como tocino y salchichas.

*La recomendación de 5.5 onzas de alimentos proteicos se basa en una dieta de 2,000 calorías. Visite www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.