



CARNE y FRIJOLES

Consuma las proteínas magras

- Los alimentos del grupo de carne y frijoles le aportan proteínas a su cuerpo.
- Los músculos, la piel, el cabello y muchas partes del cuerpo están hechas de proteínas. Las proteínas también desempeñan un papel en su sistema inmunológico, para ayudar a combatir las enfermedades.
- La mayoría de las personas consumen suficientes proteínas. Controle el tamaño de sus porciones.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de carnes y frijoles?

El grupo de carnes y frijoles incluye:

- todas las carnes rojas, pescado y carne de ave
- legumbres: frijoles, lentejas y chícharos partidos secos
- huevos
- frutos secos, semillas y mantequillas de frutos secos

Coma alimentos ricos en proteínas



Elija carnes rojas y carnes de ave magras. Retire el exceso de grasa. Coma pescado con frecuencia.



Entre las legumbres se incluyen frijoles secos como los frijoles rojos, los frijoles pintos, los guisantes y los frijoles blancos, además de lentejas y chícharos partidos.



Los huevos son una excelente fuente de proteínas. Aunque estén cuidando su colesterol, la mayoría de las personas pueden comer varios por semana. Las claras de huevo contienen proteínas, las yemas contienen colesterol y grasa; coma sólo una yema con varias claras.



Entre los ejemplos de frutos secos se incluyen las nueces, las almendras, los anacardos, los maníes (cacaahuates) y la mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos. Entre los ejemplos de semillas se incluyen las semillas de girasol, las semillas de sésamo y el tahini (semillas de sésamo molidas), y semillas de calabaza.

¿Cuánta carne y frijoles?

Esta tabla muestra cuánto comer por día del grupo de carne y frijoles.

Nivel calórico	Recomendación diaria
1600	lo equivalente a 5 onzas
2000	lo equivalente a 5.5 onzas
2400	lo equivalente a 6.5 onzas

¿Qué cuenta como el equivalente a una onza?

Una onza de carne roja, carne de ave o pescado, magra. La mayoría de las porciones son de 3 onzas o más. Una porción de 3 onzas es del tamaño aproximado de un mazo de cartas.

1/4 taza de legumbres (frijoles secos, lentejas, chicharos partidos) o tofu.

1 huevo.

1 cucharada de mantequilla de maní.

1/2 onza de frutos secos o semillas.



¡Puedo hacerlo! Comer carnes magras y frijoles

- Varíe su rutina de proteínas—elijá más pescado, frijoles, legumbres, frutos secos y semillas.
- Haga rendir el dinero y las proteínas: agregue sólo un poco de carne o pollo a un sofrito, un guisado o un estofado.
- Quite toda la grasa de la carne y escúrrala después de cocinarla.
- Quite la piel de la carne de ave.
- Hornee, ase a la parrilla o prepare a las brasas las carnes, en vez de freírlas.
- Coma frijoles en platos principales como el chile o la salsa de espaguetis, o en un sofrito de verduras y tofu.
- Tenga a mano frijoles enlatados; agréguelos sobre ensaladas o májelos para hacer un puré como por ej. el de garbanzos.
- Agregue frutos secos y semillas a una ensalada, o mézclelos con pasas para un bocadillo.
- Elija carnes rojas y de ave magras, de lo contrario le aportarán calorías adicionales.



¡Mantenga la seguridad!

- ✓ Separe la carne roja, el pescado y la carne de ave crudas de los alimentos cocidos y listos para consumir cuando haga la compra, los prepare o los guarde.
- ✓ No enjuague la carne cruda, para evitar esparcir bacterias a otras áreas.
- ✓ Cocine la comida a una temperatura segura, para matar las bacterias dañinas.
- ✓ Guarde las sobras del grupo de carnes inmediatamente en el refrigerador.
- ✓ Descongele los alimentos dentro del refrigerador en vez de a temperatura ambiente.
- ✓ Evite los huevos crudos o no cocidos lo suficiente.
- ✓ Lávese las manos después de manipular carne roja o de ave.