



# Familias Saludables

Ayudando a las Familias a Comer Mejor por Menos

## ¡La Poderosa Proteína!

### Alimentos con Proteína

La proteína nos mantiene fuerte y saludables y ayuda a los niños a crecer. La proteína de los alimentos viene de los animales (carne, aves, pescados, y huevos) y plantas (frijoles, guisantes, productos de soya, nueces, y semillas).

| ¿Cuánta proteína necesita cada día? |               |
|-------------------------------------|---------------|
| 2-13 Años                           | 14 o más Años |
| 2 a 5 onzas                         | 5 a 6½ onzas  |

Ejemplos de porciones comunes de alimentos con proteína:

- 3 onzas de hamburguesa = se parece a un conjunto de barajas
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete se parece a una pelota de golf
- ½ taza de frijoles cocinados = se parece a una bola de helado
- 1 huevo o 12 almendras = 1 onza



### Elija su proteína inteligentemente.

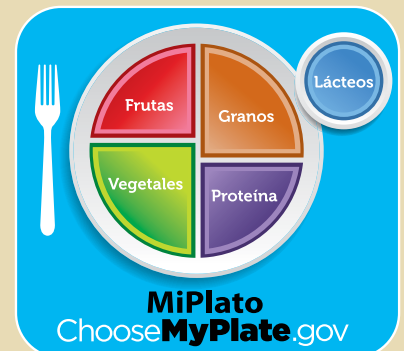
- Remueva toda la grasa visible de la carne.
- Elija productos de mar como el atún y salmón dos veces a la semana.
- Consuma más proteínas de plantas como frijoles negros o pintos, arvejas, garbanzos, humus, productos de soya (tofu y Tempe), nueces, y semillas.



### Modos de \$Ahorrar

- Haga que su carne le rinda más al agregarla a vegetales o frijoles saltados, sopas, y cazuelas.
- Utilice fuentes de proteínas menos costosas para sus comidas como frijoles, huevos, y nueces.
- Sirva una comida sin carne a la semana.

**MiPlato** nos puede ayudar a elaborar comidas saludables para el desayuno, almuerzo, y merienda. MiPlato sugiere que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales, la otra mitad que incluya granos y proteína; ¡agregue algún producto lácteo para que sea una comida más nutritiva!





## El Rincón de los Niños

**Trozos (nuggets) de Pollo al Horno** – una elección más saludable que la versión de comida rápida.

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes:

2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en tamaño bocadito  
 4 tazas de cereales cornflakes  
 1 huevo  
 ½ taza de leche  
 Sal (a gusto)  
 Aceite o aceite en aerosol

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 375 grados. Cubra la bandeja de horno con aceite o aceite en aerosol para cocinar.
3. Mezcle la leche y el huevo con un tenedor. Agregue sal.
4. Coloque el cornflake en una bolsa de plástico sellable y rómpalos en pequeños pedacitos.
5. Sumerja los pedazos de pollo en la mezcla de huevo y leche.
6. Meta los pedazos de pollo en la bolsa plástica y séllelo. Agite para cubrirlo de manera uniforme.
7. Coloque los pedazos de pollo en la bandeja para horno.
8. Coloque los pedazos de pollo en el horno precalentado. Cocine por 10 minutos. Los pedazos están listos cuando están doraditos y no tienen líquido rosado al cortarlos.
9. Sírvalos con ketchup o salsa de barbacoa.
10. Guarde lo que sobra por hasta 4 días.

**Nota:** Haga de los nuggets una merienda MyPlato al agregar rebanadas de manzana, uvas, o zanahorias.

## ¡Sea Activo!

**La actividad física es importante para todos.** Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana. Los niños necesitan 60 minutos de juego activo cada día. Pruebe estos consejos para incluir más actividades:

- Camine por 10 minutos varias veces al día.
- Limite “el tiempo de pantalla” (TV, computadora, video juegos) a 2 horas al día.
- Camine al trabajo, la escuela, o la tienda, o estacione bien lejos de la puerta
- Tome las escaleras en vez del ascensor.

**Chile Super Simple** – es una forma fácil, sabrosa, y barata de combinar carne y frijoles para obtener bastante proteína.

Tiempo de Preparación: 45 minutos

Rinde: 8 (1 taza) porciones

### Ingredientes:

1 libra de carne o pavo molido  
 1 cebolla mediana, picada  
 3 cucharadas de chile en polvo  
 2 latas (14-onzas) de tomate machucado con jugo  
 2 latas (15-onzas) de frijoles, lavados y colados  
 1 lata (15-onzas) de caldo de pollo

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En una olla grande, cocine la carne, la cebolla a fuego medio por aproximadamente 5 minutos o hasta que la carne esté cocinada.
3. Derrame la grasa.
4. Mezcle el chile en polvo con la carne y la cebolla.
5. Sumerja los pedazos de pollo en la mezcla de huevo y leche.
6. Tápele y reduzca la temperatura. Hiérvalo por 25 minutos.
7. Sirva el chile en tazones y sírvales caliente.
8. Coberturas opcionales: queso rallado y cebolla picada.
9. Refrigere lo que sobra por hasta 4 días.

**Nota:** Haga del chile una cena MiPlato al agregar una ensalada, tortilla de maíz, y leche.



**Si está interesado en las lecciones gratis acerca de nutrición, cocina y como vivir una vida saludable, por favor llame al 1-888-818-0063.**

Fuente: MyPlate: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov); Alimentándose Saludablemente • Manteniéndose Activo: “Manténgase Esbelto con Proteína,” Lección 6; Seguridad Alimenticia: [www.foodsafety.gov/keep/charts/storage.html](http://www.foodsafety.gov/keep/charts/storage.html); Academia de Nutrición y Dietética: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés “USDA”) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja complete o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 100 SNAP-Ed Guidance | 3/29/2013 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program\\_intake@usda.gov](mailto:program_intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactamos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener

información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

