

Asunto: Mes 5: Proteínas poderosas

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Esperamos que aproveche las tarjetas de regalo de frutas y verduras cada mes. El mes pasado, le compartimos recursos sobre los cereales integrales. Esta semana nos centraremos en un nuevo grupo de alimentos: las proteínas.

Al igual que el mes pasado, a continuación encontrará una variedad de recursos y oportunidades que pueden ser útiles para usted y su familia.

¡Comencemos!

Clases disponibles este mes

Expanded Food and Nutrition Education Program (Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos, EFNEP)

Clases con Salud Pública de Griffin

Departamento de Salud local

¿Desea trabajar individualmente con un instructor de salud? Solicite una remisión y lo programaremos para usted.

Introducción a las proteínas

Varíe la rutina de proteínas.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de las proteínas?

Los alimentos con proteínas incluyen todos los alimentos elaborados con productos de mar, la carne roja, la carne blanca, los huevos, los frijoles, los chícharos, las lentejas, los frutos secos, las semillas y los productos de soja. Los frijoles, los chícharos y las lentejas también son parte del grupo de las verduras. Para obtener más información, visite la [página sobre frijoles, chícharos y lentejas](#).

Consuma diversos alimentos con proteínas para obtener la mayor cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita. La variedad de carne roja y carne blanca debe ser magra o baja en grasas, como la carne molida magra al 93 %, el lomo de cerdo y las pechugas de pollo sin piel. Elija variedades de productos de mar que tengan un alto contenido de ácidos grasos saludables (llamados “omega 3”) y un bajo contenido de metilmercurio, como el salmón, la anchoa y la trucha.

Si es vegetariano o vegano, el consejo sobre comer carne roja, carne blanca y productos de mar no se aplica a usted. Las opciones con proteínas vegetarianas incluyen los frijoles, los chícharos, las lentejas, los frutos secos, las semillas y los productos de soja.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: las proteínas

Beneficios para la salud

- Las proteínas funcionan como componentes esenciales para los huesos, los músculos, los cartílagos, la piel y la sangre. También son componentes esenciales para las enzimas, las hormonas y las vitaminas. Las proteínas son uno de los tres nutrientes que proporcionan calorías (los otros son las grasas y los carbohidratos).
- Los nutrientes que proporcionan los diversos alimentos con proteínas pueden diferir. Variar sus opciones de alimentos con proteínas puede proporcionarle al cuerpo una serie de nutrientes diseñados para mantener el buen funcionamiento del cuerpo. Las vitaminas B contribuyen a la formación de tejidos y de glóbulos rojos. El hierro puede prevenir la anemia. El magnesio ayuda a desarrollar los huesos y a fortalecer la función muscular. El zinc ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.
- El ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) son ácidos grasos omega 3 que se encuentran en distintas cantidades en los productos de mar. Consumir 8 onzas por semana de productos de mar puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

¿Por qué es importante comer distintos productos de mar todas las semanas?

Los productos de mar contienen una serie de nutrientes, especialmente los ácidos grasos omega 3, el EPA y el DHA. Consumir unas 8 onzas por semana de distintos productos de mar, que es la cantidad recomendada para muchos adultos como parte de una dieta saludable, puede favorecer la salud. Algunos tipos de pescado, como el salmón y la trucha, también son fuentes naturales de vitamina D, un nutriente que muchas personas no obtienen lo suficiente.

Entre las variedades de productos de mar que se consumen normalmente en los Estados Unidos que tienen un alto contenido de EPA y DHA y un bajo contenido de un tipo de mercurio, en forma de metilmercurio, se incluyen el salmón, las anchoas, las sardinas, las ostras del Pacífico y la trucha. La cantidad recomendada de productos de mar varía según la edad, el peso y el nivel de actividad física. La Administración de Alimentos y Medicamentos y la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos recomiendan limitar la exposición al metilmercurio de los productos de mar a las mujeres que puedan quedar embarazadas o que estén embarazadas o amamantando, y a los niños pequeños. Consulte [Recomendaciones para consumir pescado](#) para obtener más información.

Opciones vegetarianas en el grupo de alimentos con proteínas

Los vegetarianos obtienen suficientes proteínas de este grupo en la medida en que la variedad y la cantidad de alimentos seleccionados sean adecuadas. Las fuentes de proteínas del grupo de alimentos con proteínas para los vegetarianos incluyen los huevos (para los ovovegetarianos), los frijoles, los chícharos, las lentejas, los frutos secos, las semillas (incluidas las mantequillas de frutos secos y de

semillas) y los productos de soja (tofu, tempeh). Para obtener más información sobre los frijoles, los chícharos y las lentejas, consulte [Los frijoles, los chícharos y las lentejas son alimentos únicos](#).

Para obtener más recetas, ¡pruebe esto!

Todos los meses compartiremos más recursos con usted para ayudarlo a encontrar nuevas maneras interesantes de comer sano y aprovechar la abundancia de productos. Para que podamos incluir determinadas recetas en nuestras publicaciones mensuales, deben cumplirse ciertos criterios. Las recetas deben centrarse en los alimentos que fomentan la salud y el bienestar, como las frutas y verduras, y limitar los ingredientes que sean menos saludables, como el sodio, las grasas saturadas y los azúcares.

Este mes lo alentamos a darle una oportunidad a este motor de búsqueda de recetas. Este recurso nos lo proporciona Cooking Light. Es muy útil porque tiene recetas únicas y creativas, y no se requieren tantos ingredientes especiales. <https://www.cookinglight.com/food/everyday-menus/healthy-budget-recipes?slide=131320#131320>

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: ayuda de la tecnología para comer sano

Muchas personas piensan que el simple hecho de llevar un seguimiento de lo que comen cada día los ayuda a tomar decisiones más saludables y a realizar cambios simples en la alimentación al estudiar sus propios patrones. Es posible que desee considerar el uso de un sistema de seguimiento de la alimentación, como el siguiente:

<https://www.myfitnesspal.com/>

Livestrong tiene un artículo en el que compara diferentes aplicaciones de seguimiento:

<https://www.livestrong.com/article/13716393-the-3-best-free-calorie-counter-apps-to-keep-your-diet-on-track/>