

Consuma proteínas magras



Todos los alimentos a base de carne de res, ave, pescado, frijoles o guisantes secos, huevos, frutos secos y semillas se consideran parte del grupo de la carne y los frijoles. Los frijoles y guisantes secos forman parte de este grupo al igual que del grupo de verduras.

¿Cuál es el tamaño de una porción de proteínas?

Por lo general, una onza de carne de res, ave o pollo, un cuarto de taza de frijoles secos cocidos, un huevo, una cucharada de mantequilla de maní o media onza de nueces o semillas pueden considerarse equivalentes a una onza del grupo de la carne y los frijoles.

Consejos para consumir proteínas magras

- Quite toda la grasa visible de la carne de res y ave antes de cocinarla.
- Ase, cocine a la parrilla, prepare al horno o hierva la carne de res, ave o pescado en lugar de freírla.
- Escorra la grasa que aparece durante la cocción.
- Evite o limite el rebosado en la carne de res, ave o pescado.
- Prepare los frijoles y guisante secos sin grasas agregadas.
- Elija y prepare alimentos sin salsas ni caldos con alto contenido de grasa.



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



Salga de lo común



Muchas personas no hacen elecciones variadas en el grupo de la carne y los frijoles, y eligen carne de res o ave todos los días como plato principal. Incluir pescado, nueces y semillas en las comidas es una forma de probar nuevas fuentes de proteína. Tenga en cuenta estos consejos:

Elija pescado más frecuentemente como plato de entrada para el almuerzo o la cena

Busque pescado rico en ácidos grasos omega 3, como el salmón, la trucha y el arenque.

Prepare los frijoles o guisantes como plato principal

Pruebe el ají picante con los frijoles, el tofu frito con poco aceite, sopa de guisantes partidos, enchiladas de frijoles negros y hamburguesas de verduras.

Agregue nueces a las ensaladas y platos principales

Espolvoree piñones sobre la salsa pesto para la pasta, utilice almendras en láminas con verduras cocidas al vapor, o incluya nueces en una ensalada verde en lugar de queso o carne.

Si consume regularmente proteínas magras, también se verá un poco más delgado.

Encuentre toda la verdad sobre las buenas fuentes de proteínas con la característica *Ask A Dietitian* de Personal Health Manager que se encuentra disponible a través de Blue Access[®] for Members.

