

## Más que carne

Las proteínas son un nutriente importante que ayudan a la formación de huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. Aunque por lo general siempre pensamos primero en las fuentes animales de proteínas, muchas fuentes vegetales pueden ofrecerle a su cuerpo proteínas y una variedad de otros nutrientes.

### Fortalézcase con proteínas vegetales

Las legumbres son una de las fuentes más populares de proteínas vegetales. Existen muchos tipos diferentes de legumbres y pueden utilizarse de formas muy variadas. Cuando pruebe algún tipo de legumbre nueva, recuerde que para que un alimento le empiece a gustar, puede necesitar probarlo hasta 15 veces.

Los frutos secos, como las almendras, nueces y anacardos; las semillas como las de calabaza y girasol; y los productos derivados de la soya como el tofu son otras fuentes de proteínas vegetales. Los frutos secos y las semillas pueden ser un excelente refrigerio para llevar puesto que están listas para comer y no necesitan refrigerarse.

Recuerde que es importante que usted y sus niños consuman alimentos de todos los grupos de alimentos, pero también es importante que coman diferentes alimentos de cada grupo. Una excelente forma de lograrlo es incluir diferentes tipos de proteína vegetal en sus comidas de la semana.

Puede escoger un día a la semana para consumir proteína vegetal en vez de proteína animal. Piense que es una forma sencilla de probar recetas nuevas, probar alimentos nuevos y consumir una variedad de fuentes de proteínas.

### Consumo diario de proteínas recomendado para niños

Edad (años)	Equivalentes de una onza
2-3 (niños y niñas)	2
4-8 (niños y niñas)	4
9-13 (niños y niñas)	5
14-18 (niñas)	5
14-18 (niños)	6.5

### ¿Sabía que...?

Las legumbres secas generalmente son más baratas que las enlatadas y, además, no tienen sodio (sal) añadido. Si compra legumbres secas, puede preparar solo la cantidad exacta que necesita cada vez. Si pone a remojar las legumbres la noche anterior, también ahorrará tiempo al cocinarlas el día siguiente.

Las recomendaciones de este grupo de alimentos están en equivalentes de onzas. Considere el equivalente a una onza como una porción. Los tamaños de las porciones no son los mismos para todos los tipos de alimentos porque diferentes alimentos contienen diferentes cantidades de nutrientes. (Para obtener más información sobre lo que significa un equivalente de onza, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)).

Por ejemplo, ¼ de taza de legumbres cocidas se considera una porción, pero 12 almendras (o ½ onza (14 g) de almendras por peso) también se considera una porción. Considerando lo anterior, para consumir la recomendación diaria de cinco porciones, tendríamos que comer:

½ taza de frijoles negros cocidos, 12 almendras, 2 cucharadas soperas de crema de cacahuete.

O bien:

½ taza de alubias rojas cocidas, ¼ de taza de tofu, 1 cucharada sopera de hummus, ½ onza (14 g) de semillas de girasol.



Foto: © istock.com/bhofack2

### RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

### Hamburguesas de frijoles negros (4 porciones)

1. Lave y escurra **una lata de 15 oz (425 g) de frijoles negros**.
2. Precaliente el horno a 200 °C (400 °F).
3. Engrase un molde para hornear.
4. En un tazón, machaque los frijoles con un tenedor hasta hacerlos puré.
5. Revuelva hasta que estén bien mezclados: **2 cucharadas soperas de kétchup, 1 cucharada sopera de mostaza amarilla, 1 cucharadita de ajo en polvo y 1 cucharadita de cebolla en polvo**.
6. Agregue y mezcle **1/3 de taza de avena rápida**.
7. Divida en cuatro partes iguales y deles forma de hamburguesa en el molde para hornear.
8. Hornee durante 7 minutos, voltee y hornee durante otros 7 minutos hasta que queden doradas por fuera.
9. Prepare las hamburguesas con **panes para hamburguesa integrales, lechuga y tomates**.



# Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

**Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite [www.msue.msu.edu](http://www.msue.msu.edu).**

## BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

**Para encontrar la oficina local de su condado, visite [msue.msu.edu/county](http://msue.msu.edu/county).**

### Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR