

Varíe sus alimentos ricos en proteínas



Comer alimentos de los cinco grupos de alimentos le da a su niño la nutrición que necesita para crecer y estar saludable. Los cinco grupos de alimentos de MiPlato son: Frutas, Vegetales, Granos, Alimentos ricos en proteínas, y Lácteos.

En el cuidado infantil servimos una variedad de alimentos ricos en proteínas para ayudar a que su niño consuma los nutrientes que necesita para su salud y desarrollo. La proteína ayuda a los músculos en crecimiento. El hierro en la proteína ayuda a transportar el oxígeno por la sangre. Ciertos alimentos ricos en proteínas como: los mariscos y las nueces, contienen grasas saludables que mantienen el corazón sano.

¿Mi niño consume suficiente proteína?

La mayoría de preescolares comen suficientes alimentos ricos en proteínas. Sin embargo, los niños no siempre comen diferentes alimentos ricos en proteínas. Ofrecer pescado o frijoles en algunas comidas durante la semana es una manera de variar sus comidas familiares.

Ejemplos de alimentos ricos en proteínas cuando vaya de compras:

- Frijoles y guisantes
- Carne de res
- Pollo y pavo
- Huevos
- Nueces y mantequillas de nuez o semilla
- Cerdo
- Mariscos (pescado y crustáceos/moluscos)
- Tofu y otros productos de soya

Preguntas sobre alimentos ricos en proteínas

¿Qué pasa si mi familia no come determinados alimentos del grupo de las proteínas?

Su niño puede obtener suficientes proteínas siempre y cuando él o ella coma una variedad de alimentos del grupo de los Alimentos Ricos en Proteínas. Las fuentes de proteínas para los vegetarianos incluyen huevos (para los ovo-vegetarianos), frijoles y guisantes, mantequillas de nueces, y productos de soya (como el tofu). Si tiene dudas sobre lo que su niño come, hable con su médico. Él o ella le podrá decir si su niño está obteniendo suficiente hierro de alimentos ricos en proteína u otras fuentes.

¿Cómo puedo ofrecer opciones más saludables?

Use estas ideas para maneras más saludables de seleccionar y preparar carnes, pollo y pavo:

- Remueva la piel del pollo y el pavo antes o después de cocinarlos. Remueva todos los huesos para prevenir atragantamiento.
- Seleccione carnes magras o cortes bajos en grasa como lomo y solomillo. Elija carne de res molida baja en grasa que sea al menos 92% sin grasa. Remueva la grasa de la carne.
- Hornear, a la brasa o a la parrilla son métodos de cocción que puede probar y no necesitan añadir grasa adicional. Algunas carnes magras necesitan cocinarse con métodos húmedos y a fuego lento para que estén blandas – trate de cocinarlos en una olla de cocción lenta.



¿Algunos alimentos con proteína tienen mayor contenido de sodio (sal)?

La etiqueta de información nutricional en el envase de los alimentos enumera la cantidad de sodio en la comida. Compare la cantidad de sodio en tipos de alimentos similares y escoja los que son más bajos en sodio. Si usa frijoles enlatados, busque los que son “reducido en sodio”, “reduced-sodium”. Pollo, pavo, mariscos, cerdo, y carne frescos son más bajos en sodio que carnes procesadas y otras aves. Ejemplos de carnes y aves procesadas son salchichas, boloñesa, hot dogs, carne enlatada/jamonilla, rollo de carne (meat loaf), pepperoni, y pollos pre-marinados. Escoger alimentos que son bajos en sodio puede ayudar a que su familia tenga un menor riesgo de presión alta y enfermedades relacionadas.

