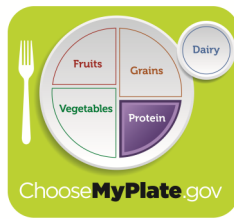


Hoy en la CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

Proteína

- Los alimentos del grupo de la proteína provienen de los animales (pollo, res, cerdo, huevos, pavo, pescado) y de las plantas (frijol negro, frijol pinto, soya, nueces y semillas).
- Los alimentos del grupo de la proteína contienen proteínas, los **elementos fundamentales de formación de nuestro cuerpo**. Nuestro cabello, piel, uñas, músculos—el cuerpo entero—está conformado con miles de proteínas distintas. Necesitamos proteína **para el desarrollo, curación y sensación de saciedad**.
- Algunos alimentos de proteína como la carne, pueden contener exceso de grasa, la cual no es buena para un corazón saludable. Elija **carnes magras** (magra = baja en grasa) tales como el pollo, pescado y cortes de filete de res o cerdo. Prepare las carnes **horneadas, asadas o a la parrilla** la mayoría de las veces.
- Algunos alimentos de proteína como los frijoles son naturalmente magros y siempre son una opción saludable para el corazón.
- Otros alimentos de proteína como nueces y semillas contienen un tipo de grasa que ayuda a que el corazón se mantenga saludable. Disfrute de una cantidad pequeña de éstos porque son ricas en calorías.



Prepárelo!
Cómaselo!
Le encantará!

Deliciosos burritos de frijol negro

- | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 2 tortillas de harina integral (de 10 pulgadas) | 1 lata de 15 onzas de frijol negro, enjuagado y colado |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | 1 cucharadita de chiles jalapeños picados |
| 1 cebolla pequeña | 3 onzas de queso crema sin grasa |
| ½ pimiento morrón rojo, picado | 2 cucharadas de cilantro fresco picado |
| 1 cucharadita de ajo picado | |

1. Envuelva las tortillas en papel aluminio y póngalas en el horno caliente a 350°F. Hornee durante 15 minutos o hasta que se calienten bien.
2. Caliente aceite en un sartén, a fuego medio. Coloque la cebolla, el pimiento morrón, el ajo y los jalapeños en un sartén, cocine durante 2 minutos, mezclando ocasionalmente. Vierta los frijoles en el sartén, cocínelos durante 3 minutos y mézclelos.
3. Corte el queso crema en cubitos y añada al sartén. Cocine durante 2 minutos, mezclando ocasionalmente. Apague el fuego y añada el cilantro a la mezcla.
4. Con una cuchara, ponga la mezcla uniformemente en el centro de la tortilla caliente y enrrolle. Cubra con la salsa y sirva de inmediato.

Recipe adapted from:
<http://allrecipes.com/recipe/delicious-black-bean-burritos/>

Desafío FAMILIAR

Coma una variedad de alimentos del grupo de las proteínas provenientes de plantas y animales. Si usualmente come mucha carne, intente comer pollo horneado o pescado una o dos veces a la semana. Use frijoles en vez de carne en alguna receta—como tacos de frijol negro en vez de tacos de carne.



FORTALÉZCASE

Para ayudar a formar músculos fuertes, haga una serie de 15 saltos seguida de 15 lagartijas, 15 sentadillas y 15 segundos corriendo en su lugar. Repita la serie 3 veces.

OBTENGA más Información en:

- **Obtenga más información sobre las proteínas:**
www.kidshealth.org/kid/nutrition/food/protein.html
- **Alimentos con proteína:**
<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html>
- **Beneficios de la proteína:**
<http://men.webmd.com/features/benefits-protein>