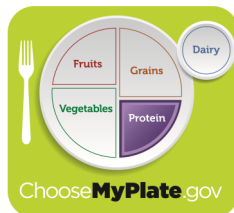


# Hoy en la CLASE DE NUTRICIÓN

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. Hay tres razones por las cuales necesitamos proteína:
  1. Necesitamos proteína para **desarrollarnos** y mantener nuestros cuerpos fuertes.
  2. Necesitamos proteína para **sanarnos**.
  3. La proteína nos ayuda para **satisfacer el hambre**. Los alimentos del grupo de las proteínas toma más tiempo para que el estómago los digiera y por eso nos sentimos satisfechos durante más tiempo.
- Para formar un cuerpo fuerte, lo mejor es comer diferentes clases de alimentos del grupo de las proteínas en cada comida y durante la semana. Coma algunos alimentos de origen animal—carne—Y coma algunos alimentos de origen vegetal—frijoles, nueces y semillas. Haga una combinación.
- Coma un poco de alimento del grupo de las proteínas en cada comida, pero no excesivamente. Solamente  $\frac{1}{4}$  de su plato debe servirse con alimentos provenientes del grupo de las proteínas.



Prepárelo!  
**Cómaselo!**  
Le encantará!

## Salsa de alubías y hierbas

- |   |   |
|---|---|
| 3 dientes de ajo, pelados   | 1 cucharada de tomillo fresco, picado             |
| 2 latas de 15 onzas de frijoles Great Northern, escurridos y enjuagados | $\frac{1}{2}$ cucharada de perejil fresco, picado |
| 3 a 4 cucharadas de jugo de limón                                       | $\frac{3}{4}$ de cucharadita con sal              |
| 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva                                     | $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra       |
| 2 cucharadas de albahaca fresca, picado                                 |   |

1. Use una licuadora o un procesador de alimento. Licue los dientes de ajo primero. Añada los frijoles, jugo de limón y aceite de oliva. Licue o procese hasta que la mezcla quede suave.
2. Añada las hierbas, sal y pimienta, apagando y prendiendo el motor hasta que queden bien mezcladas y picadas en trozos.
3. Sirva con palitos de zanahoria u otras verdura cortadas; o bien, úselo como salsa para untar en sándwich.



Recipe adapted from:  
<http://www.uwhealth.org/nutrition-diet/white-bean-and-herb-dip/20837>

## 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](http://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>