

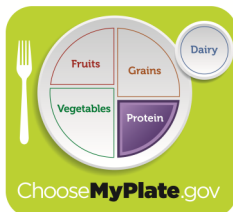
Today in

NUTRITION CLASS

Your child learned about...

Protein

- **Protein Group Foods** come from animals (chicken, beef, pork, eggs, turkey, fish) and plants (black beans, pinto beans, soy beans, nuts, and seeds).
- Protein group foods contain proteins, the **building blocks of our bodies**. Our hair, skin, nails, muscles—the whole body—is put together with thousands of different proteins! We need protein for **growing and healing**.
- To build a strong body, it is best to eat different kinds of foods from the protein group at each meal and during the week. Eat some foods from animals—meat—AND eat some foods from plants—beans, nuts and seeds. Mix it up!
- Eat a little from the protein group at every meal, but not too much. Only about **¼ of your plate** should be filled with foods from the protein group.



Make it

Eat it!
Love it!

Green and White Bean Salad
with (or without) Tuna

Ingredients

- 1½ cups (1 15-oz. can) cooked white beans, drained and rinsed
- 2 cups fresh green beans, ends snapped off, cut into 1-inch pieces (or 2 cups frozen cut green beans, thawed)
- 1 large tomato, diced
- ⅓ cup creamy vinaigrette (store-bought or homemade)
- 1 (5-oz.) can tuna, drained (if you like)

Directions

1. Put all the ingredients in a large bowl, and mix.
2. Serve right away, or cover and refrigerate up to 1 day.



Recipe from: Chop Chop Magazine
www.chopchopmag.org

Family CHALLENGE

Eat a **variety** of protein group foods from both plants and animals. If you usually eat a lot of beef, try baked chicken or fish once or twice a week. Use beans in place of meat in a recipe—like black bean tacos instead of beef tacos.



Get your GROOVE On

To help build strong muscles, do a rotation of 15 jumping jacks, followed by 15 push-ups, 15 sit-ups, and 15 seconds of running in place. Repeat the rotation 3 times!

LEARN more here

- **Learn about Proteins:** www.kidshealth.org/kid/nutrition/food/protein.html
- **Protein Foods:** <https://www.choosemyplate.gov/protein-foods>
- **Benefits of Protein:** <http://men.webmd.com/features/benefits-protein>

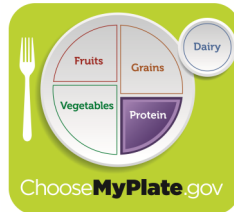
Hoy en la CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

Proteína

Prepárelo!
Cómase lo!
Le encantará!

- 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 y curación**.
- 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.



Ensalada de Ejotes (habichuelas) y Alubias (con o sin) Atún

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{2}$ tazas (1 lata de 15 onzas) de alubias cocidas drenadas y enjuagadas
- 2 tazas de ejotes sin los extremos y cortados en piezas de 1 pulgada (o 2 tazas de habichuelas congeladas cortadas, descongeladas)
- 1 tomate grande cortado en cubos
- $\frac{1}{3}$ tazade Vinagreta Cremosa (comprado en la tienda o hecho en casa)
- 1 lata (de 5 onzas) de atún drenado (si tú gustas)



Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla suavemente.
2. Sirve inmediatamente o cúbrelo y refrigera hasta por 1 día

Receta de: Chop Chop Magazine
www.chopchopmagazine.com

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/protein-foods.html>
- **Beneficios de la proteína:**
<http://men.webmd.com/features/benefits-protein>