

Adelgace con proteínas!

Elija carnes y pollos desgrasados.
Varíe su escoja de proteínas comiendo más pescado, frijoles, guisantes y semillas.



Coma 5 1/2 onzas* (2 a 3 porciones) de alimentos proteicos (carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevos y nueces) todos los días.

- Dos a tres onzas de carne, pollo o pescado cocido desgrasado equivalen a una porción de alimento proteico.
- 1/4 taza de frijoles secos cocidos, un huevo, 1/2 onza de nueces y siembra, o 1 cucharadas de mantequilla de cacahuete equivale a una onza de carne.



Ahorre dinero cuando compre carne, pollo o pescado.

- Compre cortes de carne y pollos más baratos.
 - Elija carnes molidas sin grasa.
 - Compre y cocine pollos o pavos enteros y congele las sobras después de cortarlas en porciones individuales.
 - Compre un jamón entero y úselo en varios platos.
- Use pequeñas cantidades de carne, pollo y pescado en platos combinados (mezcle carnes con granos, y/o vegetales en gratinados).

Cocine al horno o a la parrilla las carnes, pollos y pescados.

Limite el consume de grasas saturadas y colesterol.

- Elija frijoles secos, guisantes y lentejas.
- Coma menos de 300 mg. de colesterol por día. Una yema de huevo contiene cerca de 220 de colesterol. Use claras de huevo y sustitutos de huevos porque no contienen colesterol ni grasa.
- Retire la grasa de la carne y la piel del pollo.
- Limite el consumo de carnes grasosas procesadas como tocino y salchichas.

*La recomendación de 5.5 onzas de alimentos proteicos se basa en una dieta de 2,000 calorías. Visite www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu