

Dentro de la Pirámide

¿Qué alimentos están incluidos en el grupo de (carnes y legumbres) carnes, aves, pescado, legumbres, huevos y nueces?

Todos los alimentos hechos de carnes, aves, pescado, frijoles/habichuelas secos y guisantes, huevos, nueces y semillas. Los frijoles/habichuelas secos y guisantes también son parte del grupo de vegetales/verduras.

La mayoría de las decisiones alimentarias que tome deben ser carnes magras y aves de bajo contenido graso. El pescado, las nueces, y semillas contienen aceites saludables, así que, escoja estos alimentos frecuentemente en vez de carnes o aves.

Algunos alimentos comúnmente consumidos en el grupo de carnes y legumbres, con unos trucos para seleccionar:

Carnes*

Cortes magras:

- Carne de vaca (beef)
- Jamón (ham)
- Cordero (lamb)
- Cerdo (pork)
- Ternera (veal)

Carnes de caza:

- Bisonte (bison)
- Conejo (rabbit)
- Venado (veal)

Carnes magras molidas:

- Carne de vaca (beef)
- Cerdo (pork)
- Cordero (lamb)

Embutidos magros

Órganos:

- Hígado (liver)
- Menudillos (giblets)
- Tripa (tripe)
- Lengua (tongue)

Aves*

- Pollo (chicken)
- Pato (duck)
- Ganso (goose)
- Pavo (turkey)
- Pollo o pavo molido (ground chicken or turkey)

Huevos*

- Huevos de pollo (chicken eggs)
- Huevos de pato (duck eggs)

Legumbres:

- Frijoles/habichuelas/judías secos (black beans, kidney beans, mature lima beans, navy beans, pinto beans, soybeans, white beans)
- Gandules (pigeon peas)

Garbanzos (chick peas)
Guisantes (black-eyed peas, split peas)
Lentejas (lentils)
Queso de soja (tofu-bean curd made from soybeans)
Proteína vegetal texturizada (TVP-texturized vegetable protein)

Falafel

Tempeh

Hamburguesas de frijoles:

Garden burgers

Veggie burgers

Nueces y semillas*

Almendras (almonds)
Anacardo (cashews)
Avellana (hazelnuts/filberts)
Nueces mezclas (mixed nuts)
Cacahuetes/maní (peanuts)
Mantequilla de cacahuetes/maní (peanut butter)
Pacana (pecan)
Pistacho (pistachio)
Semillas de calabaza (pumpkin seeds)
Semillas de sésamo (sesame seeds)
Semillas de girasol/pipa (sunflower seeds)
Nuez (walnut)

Pescado*

Pez con aletas como:

Barbo (catfish)
Bacalao (cod)
Platija (flounder)
Eglefino (haddock)
Halibut (halibut)
Arenque (herring)
Caballa (mackerel)
Abadejo (Pollock)
Porga (porgy)
Salmón (salmon)
Lubina/róbalo (sea bass)
Espada (swordfish)
Trucha (trout)
Atún (tuna)

Snapper

Mariscos como:

Almeja (clams)
Cangrejo (crab)
Cangrejo de río (crayfish)
Langosta (lobster)
Mejillón (mussels)
Pulpo (octopus)
Ostras (oysters)
Vieira (scallops)
Calamar (squid)
Camarones (shrimp)

Pescado enlatado como:

Anchoas (anchovies)

Almejas (clams)

Atún (tuna)

Sardinas (sardines)

***Trucos para seleccionar**

Escoja carnes magras y aves de bajo contenido graso. Si escoja alimentos de alto contenido graso, como carne molida regular (75 a 80% magra) o pollo con la piel, la grasa en el producto cuenta como parte de la cantidad de calorías discretionales permitidas.

Si agrega grasa sólida en el proceso de cocina, como freír pollo en aceite hidrogenado (shortening) o huevos en mantequilla o barras de margarina, esta también cuenta como parte de la cantidad de calorías discretionales permitidas.

Seleccione con más frecuencia el pescado rico en grasas ácidas de omega 3, como salmón, trucha y arenque.

El hígado y otras carnes de los órganos son altos en colesterol. Las yemas también son altas en colesterol, pero las claritas no tienen colesterol.

Las carnes procesadas como jamón, salchichas, salchicha de Frankfurt, y embutidos contienen sodio agregado. Averigüe la lista de ingredientes y la tabla de los Datos Nutricionales para ayudar a limitar el consumo de sodio. Averigüe la etiqueta del producto para una declaración como "*self-basting*" o "*contains up to __% of __*", que significa que una solución de sodio ha sido agregada al producto.

Las semillas de girasol, almendras y avellanas son las más ricas en vitamina E en este grupo de alimentos. Para ayudar a alcanzar las recomendaciones, escoja estas nueces con más frecuencia.



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