Carnes & Frijoles

Escoja proteínas bajas en grasas.

Los alimentos del grupo de carnes y frijoles proveen nutrientes importantes para el crecimiento, fortalecer los músculos y órganos, combatir las infecciones y prevenir anemia. Este grupo incluye los alimentos hechos con carne, aves, pescado, frijoles o guisantes/chícharos secos, huevos, nueces y semillas. Escoja aves sin piel, carne molida magra, y pescado. Busque cortes de carne y cerdo con estas palabras en inglés en la etiqueta: '*round*' o '*loin*' [lomo]. Escoja pescado, nueces y semillas algunas veces durante la semana en vez de carne porque contienen aceites saludables.

¿Cuántos alimentos del grupo de Carnes y Frijoles es necesario consumir por día?
La cantidad especifica que necesita consumir depende de su edad, sexo, y cuanta actividad física realice a diario. Una persona promedio debería consumir **5.5 onzas** de alimentos del grupo de carnes y frijoles cada día.

¿Qué se consideran 1 onza de Carnes y Frijoles?

- 1 onza de carne, aves o pescado
- ¼ taza de frijoles secos cocidos
- 1 huevo
- 1 cucharada de crema de cacahuates
- ½ onza de nueces o semillas
- ¼ taza (2 onzas más o menos) de tofu

Porciones Comunes de Este Grupo:

1 hamburguesa pequeña = 2 a 3 onzas
1 pecho de pollo pequeño = 3 onzas
1 lata de atún = 3 a 4 onzas
1 hamburguesa de soya = 2 onzas

Hierro y Anemia

Es importante comer alimentos ricos en hierro para ayudarle a mantener suficiente hierro en la sangre. Es común para los niños, adolescentes y mujeres tengan anemia porque no tienen suficiente hierro en su dieta. Comidas ricas en hierro ayudan a prevenir anemia causada por la deficiencia de hierro. Para ayudarle al cuerpo a absorber el hierro de los alimentos, incluya comidas ricas en vitamina C.

***Buenas Fuentes de Hierro*:** carne de los órganos (hígado, corazón, riñón), frijoles cocidos, lentejas cocidas, atún, guisantes secos cocidos, carne de res y semillas de calabazas.

Buenas Fuentes de Vitamina C: frutas cítricas, melón, brócoli, coliflor, pimiento verde y repollo/col.

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

$$ Consejos Para Ahorrar Dinero $$

→ Compre las carnes en cantidades grandes. Divida en porciones y congelas para usarlas posteriormente.
→ Compre un pollo entero y corte las partes usted mismo.
→ Los cortes de carnes menos tiernas (redondo, 'chuck' y espalda) cuestan menos y no faltan los nutrientes. Adobe, cocine a fuego lento o guise los cortes para hacerlos más tiernas.
→ Carne molida de tipo "extra lean" [muy magra] tiene menos grasa y rendirá más porciones por libra que carne molida regular.
→ Compare el costo por ración de las carnes, no por libra. Vea el recuadro de "Porciones por Libra".

Porciones por Libra

Tipo de Carne	Porciones por Libra
Magra, sin huesos (carne molida muy magra, filete de pescado)	4-5
Chiquita con hueso (trozo de lomo, pechuga de pollo)	3-3 ½
Grande con hueso (chuletas de puerco, pierna de pollo)	2-2 ½
Carne con muchos huesos (costillas, alas)	1-1 ½

Ensalada de Taco con Pollo

4 porciones

1 cucharada de aceite
2 pechugas de pollo, cortadas en cubos o tiras
1 paquete de sazón para tacos
¼ de taza de agua
4 tazas de lechuga cortada
1 tomate mediano
1 cebolla pequeña, picada
1 (15 onzas) lata de frijoles negros, escurrida
½ taza de aderezo tipo 'ranch"
1 taza queso rallado
Tortilla Chips
Salsa

1. Caliente el aceite en un sartén sobre un fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocine hasta que esté dorado y no rosado.
2. Agregue la sazón de taco y agua.
3. Reduzca el fuego a mediano y cocine por 3 a 4 minutos o hasta que se absorba el agua, remueva de vez en cuando.
4. En un tazón grande, combine la lechuga, tomate, cebolla, frijoles y aderezo. Mezcle bien.
5. Ponga la mezcla de ensalada en un plato y adorne con pollo, queso y pedazos de tortillas (tortillas chips). Sirva con salsa.

Datos de nutrición por porción: 670 calorías, 38 g grasa, 11 g grasa saturada, 70 mg colesterol, 2200 mg sodio, 52 g carbohidratos, 12 g fibra, 9 g azúcar, 32 g proteína, vitamina A 40%, vitamina C 45%, calcio 35%, hierro 25%

Fuentes: 55 Ways to Save at the Grocery Store, Virginia Cooperative Extension, MyPyramid.gov, United State Department of Agriculture, June 2005.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 7/2005 - Translated 3/2006