10 tips
Nutrition Education Series

with protein foods, variety is key

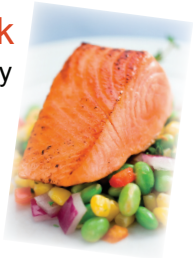
10 tips for choosing protein

Protein foods include both animal (meat, poultry, seafood, and eggs) and plant (beans, peas, soy products, nuts, and seeds) sources. We all need protein—but most Americans eat enough, and some eat more than they need. How much is enough? Most people, ages 9 and older, should eat 5 to 7 ounces* of protein foods each day.

1 vary your protein food choices

Eat a variety of foods from the Protein Foods Group each week. Experiment with main dishes made with beans or peas, nuts, soy, and seafood.

2 choose seafood twice a week



Eat seafood in place of meat or poultry twice a week. Select a variety of seafood—include some that are higher in oils and low in mercury, such as salmon, trout, and herring.

3 make meat and poultry lean or low fat

Choose lean or low-fat cuts of meat like round or sirloin and ground beef that is at least 90% lean. Trim or drain fat from meat and remove poultry skin.

4 have an egg

One egg a day, on average, doesn't increase risk for heart disease, so make eggs part of your weekly choices. Only the egg yolk contains cholesterol and saturated fat, so have as many egg whites as you want.

5 eat plant protein foods more often

Try beans and peas (kidney, pinto, black, or white beans; split peas; chickpeas; hummus), soy products (tofu, tempeh, veggie burgers), nuts, and seeds. They are naturally low in saturated fat and high in fiber.

* What counts as an ounce of protein foods? 1 ounce lean meat, poultry, or seafood; 1 egg; ¼ cup cooked beans or peas; ½ ounce nuts or seeds; or 1 tablespoon peanut butter.

6 nuts and seeds

Choose unsalted nuts or seeds as a snack, on salads, or in main dishes to replace meat or poultry. Nuts and seeds are a concentrated source of calories, so eat small portions to keep calories in check.

7 keep it tasty and healthy

Try grilling, broiling, roasting, or baking—they don't add extra fat. Some lean meats need slow, moist cooking to be tender—try a slow cooker for them. Avoid breading meat or poultry, which adds calories.

8 make a healthy sandwich

Choose turkey, roast beef, canned tuna or salmon, or peanut butter for sandwiches. Many deli meats, such as regular bologna or salami, are high in fat and sodium—make them occasional treats only.

9 think small when it comes to meat portions

Get the flavor you crave but in a smaller portion. Make or order a smaller burger or a "petite" size steak.

10 check the sodium

Check the Nutrition Facts label to limit sodium. Salt is added to many canned foods—including beans and meats. Many processed meats—such as ham, sausage, and hot dogs—are high in sodium. Some fresh chicken, turkey, and pork are brined in a salt solution for flavor and tenderness.

DG TipSheet No. 6 June 2011

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.
USDA is an equal opportunity provider and employer.

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

ML-025524 8/2012

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

en lo que concierne a las proteínas, la variedad es la clave

10 **consejos** para elegir proteínas

La proteína de los alimentos provienen de fuentes tanto animales (carne, aves, mariscos y huevos) como de plantas (frijoles, guisantes, productos de soja, nueces y semillas). Todos necesitamos proteína; pero la mayoría de los estadounidenses comen cantidades suficientes, y algunos de ellos más de lo que necesitan. ¿Cuánto es suficiente? La mayoría de las personas de 9 años de edad y mayores deben comer de 5 a 7 onzas* de comidas con proteína cada día.

1 varíe sus fuentes de proteína

Consuma variedad de alimentos del grupo de proteínas por semana. Pruebe platos preparados con legumbres, nueces, soja, pescados y mariscos.

2 coma pescados y mariscos dos veces por semana

Coma pescado o mariscos en lugar de carne de res o aves dos veces por semana. Elija pescados y mariscos variados. Incluya opciones más ricas en aceite y más bajas en mercurio, como salmón, trucha y arenque.

3 elija carnes de res y aves magras o con bajo contenido de grasa

Elija cortes de carne con bajo contenido de grasa, como paleta y lomo, y carne molida por lo menos 90% magra. Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave.

4 coma huevos

En promedio, comer un huevo al día no aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, así que incluya huevos en sus opciones para la semana. Sólo la yema de huevo contiene colesterol y grasas saturadas, de manera que puede comer tanta clara de huevo como desee.

5 coma proteínas de fuentes vegetales con más frecuencia

Pruebe legumbres(frijoles rojos, rosados, negros o blancos, arvejas, garbanzos, puré de garbanzos), productos de soja (tofú, tempeh, hamburguesas vegetarianas), nueces y semillas. Son naturalmente bajas en grasas saturadas y tienen alto contenido de fibra.

* ¿Qué cuenta como una onza de proteína? 1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; ¼ taza de frijoles o guisantes cocidos; ½ onza de nueces o semillas o 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní).

6 nueces y semillas

Elija nueces o semillas sin sal como bocadillos y agréguelas a las ensaladas o a platos principales en lugar de carne de res o aves. Las nueces y semillas son fuentes concentradas de calorías, de manera que coma porciones más pequeñas para mantener las calorías bajo control.

7 hágalas sabrosas y sanas

Pruebe carnes a la plancha, parrilla, rostizadas u horneadas; estos métodos no agregan grasa. Algunas carnes magras necesitan ser cocidas lentamente y con líquido para que queden tiernas. Evite empanar las carnes de res o aves, ya que eso agrega calorías.

8 prepárese un sándwich saludable

Prepare sándwiches de pavo, rosbif, tuna o salmón enlatados, o bien mantequilla de cacahuate (maní). Muchos embutidos, como la salchicha ahumada regular o el salame, tienen alto contenido de grasa y sodio. Cómalas como antojitos ocasionales únicamente.

9 piense en menos al comer porciones de carne

Saboree el gusto que desee, pero en cantidades más pequeñas. Prepare o pida una hamburguesa más pequeña o filetes tipo “miñón.”

10 verifique el contenido de sodio

Verifique la etiqueta de datos de nutrición para limitar el sodio. A muchas comidas enlatadas, entre ellas los frijoles y las carnes, se les agrega sal. Muchas carnes procesadas, como el jamón, las salchichas y los fiambres o embutidos, tienen alto contenido de sodio. Algunos cortes de pollo, pavo y cerdo se marinan en soluciones de sal para agregarles sabor y terneza.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 6
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.