

# Leche y Carnes



## ¿POR QUÉ COMER CARNES, FRIJOLES Y OTROS ALIMENTOS QUE TIENEN PROTEÍNA?

- Los alimentos que tienen proteínas son necesarios para construir y reparar nuestro cuerpo.
- Los alimentos que tienen proteína también contienen hierro para tener la sangre saludable y prevenir la anemia.
- Los alimentos que tienen proteína incluyen carnes, pescado, aves y huevos.
- Para bajar la cantidad de grasa de las carnes, escoja cortes magros y hornee o ase a la parrilla las carnes. Corte la grasa de alrededor antes de cocinar. Cuando cocine hamburguesas, escurra el exceso de grasa.
- Todo el mundo necesita 5 onzas y  $\frac{1}{2}$  de carnes y frijoles cada día. Una onza es el equivalente a:
  - 1 onza de carne, ave o pescado cocinado.
  - 1 cucharada de mantequilla de maní
  - 1 huevo
  - $\frac{1}{4}$  taza de frijoles o guisantes cocidos

Tamaños de porción: Carnes, pescado, pollo



3 oz. carne, pescado o pollo cocidos = 1 mano de barajas

## ¿POR QUÉ TOMAR LECHE, QUESOS Y OTROS PRODUCTOS LACTEOS?

- Los productos lácteos contienen calcio para fortalecer los huesos y los dientes.
- Los productos lácteos también contienen proteína para formar y reparar el cuerpo.
- Los adultos necesitan 3 tazas de leche o productos lácteos todos los días.
- Los alimentos ricos en calcio incluye leche, queso, yogur y pudín.
- Una porción es 1 taza de leche o yogur, o 1 y  $\frac{1}{2}$  onza de queso duro (natural), o 2 onzas de queso procesado.
- Las alternativas más saludables son bajas en grasa o productos sin grasa.
- Las mujeres embarazadas y los adolescentes necesitan 3-4 tazas de leche baja en grasa al día.
- Los niños de 1-2 años necesitan 2 tazas de leche regular cada día.
- Los niños de 2-8 años necesitan 2 tazas de leche baja en grasa cada día.
- Los niños de 9 años y mayores necesitan 3 vasos de leche baja en grasa cada día.

Tamaños de porción: Queso



$1\frac{1}{2}$  onzas\* de queso natural = 6 dados

\*Equivalente a 1 taza de leche

2 oz. queso procesado = 8 dados = 1 taza de leche