



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



# Consuma una Variedad de Proteínas

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué alimentos ricos en proteínas comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



## Incluya proteínas en los meriendas

Pruebe usar mantequilla de maní o de nueces como salsa para las rodajas de manzana o apio, o para untar en galletas integrales. Un huevo duro con una pizca de ají también es un buen merienda con proteínas.



## Tenga mariscos a mano

Los mariscos enlatados, como el salmón, el atún o el cangrejo, se pueden preparar y disfrutar rápidamente. Los artículos enlatados también son fáciles de almacenar.



## Agregue proteínas en las ensaladas

El pollo o los camarones a la parrilla aportan sabrosas proteínas a las ensaladas de vegetales mixtos. Los garbanzos o los frijoles negros también son opciones deliciosas y económicas.



## Lleve las proteínas con usted

Empaque una mezcla de nueces sin sal y semillas de girasol para obtener un merienda crujiente. Agregue algunas frutas secas, como pasas de uva, arándanos o dátiles cortados, para darle un toque de dulzura.



## Use su creatividad con los frijoles, los guisantes y las lenteja

Prepare chili o estofados con frijoles rojos o pintos, coma un tazón de sopa con arvejas partidas para el almuerzo o la cena, o disfrute de unas lentejas como guarnición. Busque ideas de recetas en línea.



## Sirva carne magra

Ase cortes de carne magra, como lomo, cuadril o vacío. Cortados en tiras, son excelentes sobre vegetales, en un sándwich o por sí solos.

