



CONSEJOS SALUDABLES

¿Alguna vez has oído que la proteína puede hacerte fuerte?
Es verdad!

Los alimentos con mucha **proteína** puede llenar rápidamente y por un largo tiempo. Todo el mundo necesita comer un poco de proteína cada día para obtener los bloques de construcción que nuestros cuerpos necesitan para mantener fuertes los músculos, la piel y el cabello!

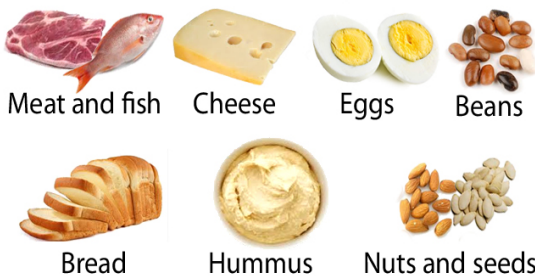
Recuerde: **1/4th** de nuestro plato debe estar lleno con la proteína a fin de obtener esa **Superpotencia** ideal!



Esta semana hemos aprendido: **Proteínas**

- **Proteínas** construir y reparar el cuerpo y puede proveernos con energía.
 - Las principales fuentes de proteínas son: carne, pescado, huevos, leche, yogur, queso, frijoles, guisantes, nueces y mantequilla de nuez.
 - Hay tanto las proteínas de origen animal (carne) y proteínas vegetales (de soja y otras legumbres, incluidas las tuercas). Incluso los granos enteros tienen alguna proteína!
 - Recuerde: la mayoría de nosotros obtener suficiente proteína en **cantidad** pero no la **calidad**! Las proteínas vegetales y animales más saludables son los que tienen menos grasa y sal. Estos incluyen productos lácteos bajos en grasa, huevos, pescado, pollo, cortes magros de carne de res o cerdo, frijoles, lentejas, nueces y granos enteros.

Foods High in Protein



La próxima vez (12/13/19):
Grasas saludables!