

LAS PROTEÍNAS



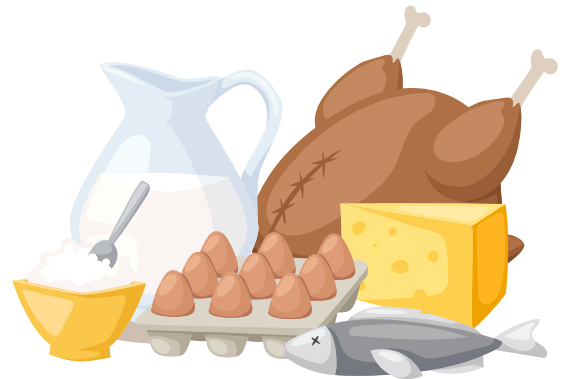
SOBRE LAS PROTEÍNAS

- Quitando el contenido de agua, aproximadamente el 75% de nuestro peso es proteína.
- Las proteínas son esenciales para el crecimiento y el desarrollo. Les proporcionan al cuerpo energía y son necesarias para la fabricación de las hormonas, los anticuerpos, las enzimas, y el tejido.
- La proteína fabrica, repara, y mantiene a los órganos, músculos, huesos, piel, pelo, y prácticamente cualquier otra parte del cuerpo o tejido.

¿Cuáles son algunas buenas fuentes de proteína?

- Carne: Bistec, asados, carne picada (molida), costillas
- Carne de ave: Pollo, pavo
- Pescado: Bacalao, atún, salmón, fletán, trucha
- Cerdo: Lomo, chuletas, asados
- Huevos: Claras de huevos y sustitutos
- Frutos secos: Almendras, nueces, y nueces pecanas
- Tofu: Extra firme, firme, y Silken

Recuerde: Algunos carbohidratos, como los frijoles (habichuelas) y las lentejas, también son una rica fuente de proteína.



¿La proteína me puede afectar la glucosa en la sangre?

La proteína tiene un pequeño efecto sobre la azúcar en la sangre. Por lo tanto, no nos enfocamos en la proteína como lo hacemos con los carbohidratos. Sin embargo, muchas fuentes de proteínas son o bien altas en grasas o pueden ser preparadas con alto contenido de grasas. Por lo tanto, es importante seleccionar proteínas magras siempre que sea posible. Trate de evitar de freírlas.

¿Hay algo más que puedo hacer para reducir las grasas en las proteínas?

- Escoja carnes magras - busque las palabras “Loin” (lomo) o “Round” (redonda) en el nombre. Si contiene la palabra “Prime” en el nombre, tendrá un contenido de grasa más alto.
- Puede localizar el porcentaje que le indique qué cantidad de la carne es considerada magra. Por ejemplo, la Hamburguesa de Carne Picada (molida) Magra en un 93%. Cuanto más alto el porcentaje, mejor.
- Si consume proteína en lata, como el atún - busque las latas de atún en agua en vez de aceite.
- Si come carne de ave como el pollo o pavo, retire la piel y coma la pechuga.
- Si le encanta la tocineta y las salchichas, busque opciones que sean bajo en grasas, y coma sólo una pieza. La tocineta canadiense es más baja en grasas que la tocineta regular.