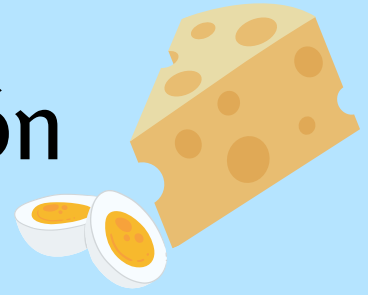


Tarjeta de Prescripción Proteína



Estas tarjetas de salud y nutrición son proporcionadas por el Proyecto de Madres de Poughkeepsie a través de la generosidad de la Asociación Americana de Mujeres Universitarias de Poughkeepsie

- La proteína es importante para potenciar su sistema inmunitario y mejorar su salud general.
- Aproximadamente 1/3 de lo que come debe ser proteína.
- Hay muchos diferentes tipos de proteína. Se puede elegir cualquier tipo que quiere porque todos son buenas opciones.

Tipos de proteína:

- Carne: pollo, pavo, y otras aves de corral; carne de res, pork, cordero
- Huevos
- Queso, yogur natural, requesón
- Frutos secos: cacahuetes, anacardos, almendras, nueces, avellanas, pecanas, pistachios, nueces de macademia, nueces de Brasil, piñones, etc.
- Semillas: calabaza/pepitos, sésamo, girasol, etc.
- Frijoles: pinto, negro, riñón, lima, soja (tofu, tempeh), edamame, lentejas, garbanzo, guisantes de ojos negros, cannellini, pocha