

10 HEALTHY MESSAGE SERIES AND RECIPES

Nutrition Message # 4

Whenever you can, vary your protein routine

Select a wide variety of protein foods to get more of the nutrients your body needs and for health benefits. Meat and poultry choices should be lean or low-fat, like 93% lean ground beef, pork loin, and skinless chicken breasts. Choose seafood options that are higher in beneficial fatty acids (omega-3s) and lower in methylmercury, such as salmon, anchovies, and trout. The advice to consume lean or low-fat meat and poultry and a variety of seafood does not apply to vegetarians. Vegetarian options in the Protein Foods Group include beans, peas, and lentils, nuts, seeds, and soy products.

Proteins function as building blocks for bones, muscles, cartilage, skin, and blood. They are also building blocks for enzymes, hormones, and vitamins. Proteins are one of three nutrients that provide calories (the others are fat and carbohydrates).



What foods are in the Protein Foods Group?

All foods made from seafood; meat, poultry, and eggs; beans, peas, and lentils; and nuts, seeds, and soy products are part of the Protein Foods Group. Beans, peas, and lentils are also part of the Vegetable Group.

Healthy recipe example

Baked Flaked Fish



1. Preheat oven to 375°F.
2. Cut fillets into 8 roughly even-size pieces.
3. In a medium bowl, crush cornflakes. In a second medium bowl, mix flour, salt, and black pepper.
4. In a third medium bowl, add eggs and milk. Beat with a fork.
5. Dip each fish piece into flour, then egg mixture, then cornflakes. Each piece should be fully coated with flakes.
6. Coat baking sheet with non-stick cooking spray. Place fish pieces on sheet, evenly spaced. Spray pieces lightly with cooking spray.
7. Bake until fish flakes easily with a fork, about 15–20 minutes.

Ingredients Fish:

- 2 pounds fish fillets, such as tilapia
- or haddock
- 4¼ cups cornflakes cereal
- ⅓ cup whole wheat flour
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 2 large eggs
- ¼ cup nonfat milk
- Non-stick cooking spray

Tartar Sauce:

- ½ medium lemon
- ½ cup low-fat mayonnaise
- ½ cup plain nonfat yogurt
- 3 Tablespoons sweet pickle relish
- ¼ teaspoon ground black pepper

Nutrition Information

Serving Size: 4 ounces of cooked fish and 2 table spoon sauce

Nutrients	Amount
Total Calories	260
Total Fat	8 g
Saturated Fat	1.5 g
Cholesterol	110 mg
Sodium	500 mg
Carbohydrates	21 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	5 g
Protein	25g
Vitamin A	10 %
Vitamin C	8 %
Calcium	4 %
Iron	30 %

While fish cooks, prepare tartar sauce.

1. Rinse lemon. In a small bowl, squeeze juice. Discard seeds.
2. In a second small bowl, add mayonnaise and yogurt. Whisk with a fork until smooth. Add relish, black pepper, and 2 teaspoons lemon juice. Stir until combined.
3. When fish is cooked, serve immediately. Add a dollop of tartar sauce on top or serve on the side.

10 SERIES DE MENSAJES SALUDABLES Y RECETAS

CONSEJO DE NUTRICION # 4

Varíe su rutina de proteínas

Seleccione una amplia variedad de alimentos con proteínas para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita y para obtener beneficios para la salud. Las opciones de carnes y aves deben ser bajas en grasa, como carne molida 93%, lomo de cerdo y pechugas de pollo sin piel. Elija opciones de mariscos que sean más altas en ácidos grasos beneficiosos (omega-3) y más bajas en metilmercurio, como el salmón, las anchoas y la trucha. El consejo de consumir carnes y aves bajas en grasa y una variedad de mariscos no se aplica a los vegetarianos. Las opciones vegetarianas en el grupo de alimentos proteicos incluyen frijoles, guisantes, lentejas, nueces, semillas y productos de soya.

Las proteínas funcionan como bloques de construcción de huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. También son componentes básicos de enzimas, hormonas y vitaminas. Las proteínas son uno de los tres nutrientes que proporcionan calorías (los otros son grasas y carbohidratos).



¿Qué alimentos están en el grupo de alimentos proteicos?

Todos los alimentos elaborados con mariscos, carne, aves y huevos; frijoles, guisantes y lentejas; y los frutos secos, semillas y productos de soya forman parte del Grupo de alimentos proteicos. Los frijoles, guisantes y lentejas también forman parte del Grupo de verduras.

Ejemplo de una receta saludable

Pescado crujiente al horno



1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Corte los filetes de pescado en 8 pedazos aproximadamente del mismo tamaño
3. En un tazón mediano, triture las hojuelas de maíz.
4. En otro tazón mediano, mezcle la harina, la sal y la pimienta negra.
5. En el tercer tazón mediano, eche los huevos y la leche. Bata con un tenedor.
6. Pase cada pedazo de pescado por la harina, luego por la mezcla de huevo y finalmente por las hojuelas de maíz. Cada pedazo de pescado debe quedar totalmente cubierto con las hojuelas de maíz.
7. Rocíe la bandeja para hornear con aceite en aerosol. Coloque los pedazos de pescado en la bandeja, dejando el mismo espacio entre ellos. Rocíe ligeramente los pedazos con el aceite en aerosol.
8. Hornee hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, de 15 a 20 minutos

Ingredientes:

Pescado

- 2 libras de filetes de pescado, como tilapia o merluza
- 4¼ tazas de cereal de hojuelas de maíz
- ½ taza de harina de trigo integral
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 huevos grandes
- ¼ taza de leche sin grasa
- Aceite en aerosol

Salsa tártara

- ½ limón mediano
- ½ taza de mayonesa baja en grasa
- ½ taza de yogur natural sin grasa
- 3 cucharadas de encurtido de pepinillos dulces
- ¼ taza de pimienta negra molida

Información Nutricional

Tamaño de porción de la receta 4 onzas de pescado cocido y 2 cucharadas de salsa

Nutrientes	Cantidad
Calorías	260 g
Grasa Total	8 g
Grasa Saturada	1.5 g
Colesterol	110 mg
Sodio	500 mg
Carbohidratos	21 g
Dietética	1 g
Azúcares Totales	5 g
Proteínas	25g
Vitamina A	10 %
Calcio	4 %
Hierro	30 mg

Mientras el pescado se cocina, prepare la salsa tártara.

1. Lave el limón. Exprima el jugo en un tazón pequeño. Saque las semillas.
2. En otro tazón pequeño, eche la mayonesa y el yogur. Bata con un tenedor hasta que esté suave. Agregue los pepinillos, la pimienta negra y las 2 cucharaditas de jugo de limón. Revuelva bien.
3. Cuando el pescado esté cocinado, sívalo inmediatamente. Añada un poco de salsa tártara sobre el pescado o sívala a un lado.