

Vary Your Protein Foods

Eating foods from all five MyPlate food groups gives your child the nutrition he or she needs to grow and be healthy. The five food groups are: Fruits, Vegetables, Grains, Protein Foods, and Dairy.

At child care, we serve a variety of protein foods to help your child get the nutrients he or she needs for health and growth. Protein supports growing muscles. The iron in protein foods helps carry oxygen within the blood. Certain protein foods, such as seafood and nuts, contain healthy fats that support heart health.



Does my child eat enough protein?

Most preschoolers eat enough protein foods. However, children do not always eat a variety of protein foods. Offering fish or beans at some meals during the week is one way to add more variety to your family's meals.

Examples of protein foods to look for when shopping:

- Beans and peas
- Beef
- Chicken and turkey
- Eggs
- Nuts and nut/seed butters
- Pork
- Seafood (fish and shellfish)
- Tofu and other soy products

Questions About Protein Foods

What if my family doesn't eat certain foods in the Protein Foods Group?

Your child can get enough protein as long as he or she eats a variety of foods from the Protein Foods group. Protein sources for vegetarians include eggs (for ovo-vegetarians), beans and peas, nut/seed butters, and soy products (such as tofu). If you have concerns about what your child is eating, talk with your child's doctor. He or she may want to check to see if your child is getting enough iron from protein foods and other sources.

How can I offer healthier choices?

Use these ideas for healthier ways to select and prepare meats, chicken, and turkey:

- Remove the skin from chicken or turkey before or after cooking. Remove any bones to prevent choking.
- Choose lean or low-fat cuts of meat like round or sirloin. Select ground beef that is at least 92% lean. Trim fat from meat.
- Try grilling, broiling, roasting, or baking — these cooking methods don't add extra fat. Some lean meats need slow, moist cooking to be tender — try a slow cooker.



Are some protein foods higher in sodium (salt)?

The Nutrition Facts label on food packages lists the amount of sodium in a food. Compare the amount of sodium in similar types of foods, and choose ones that are lower in sodium. If using canned beans, look for cans labeled “reduced-sodium.” Fresh chicken, turkey, seafood, pork, and meat is usually lower in sodium than processed meat and poultry. Examples of processed meats and poultry are sausages, bologna, frankfurters (hot dogs), luncheon meats and loaves, pepperoni, and pre-marinated chicken. Choosing foods that are lower in sodium can help you lower your family's risk of high blood pressure and related diseases.

Varíe sus alimentos ricos en proteínas

Comer alimentos de los cinco grupos de alimentos le da a su niño la nutrición que necesita para crecer y estar saludable. Los cinco grupos de alimentos de MiPlato son: Frutas, Vegetales, Granos, Alimentos ricos en proteínas, y Lácteos.

En el cuidado infantil servimos una variedad de alimentos ricos en proteínas para ayudar a que su niño consuma los nutrientes que necesita para su salud y desarrollo. La proteína ayuda a los músculos en crecimiento. El hierro en la proteína ayuda a transportar el oxígeno por la sangre. Ciertos alimentos ricos en proteínas como: los mariscos y las nueces, contienen grasas saludables que mantienen el corazón sano.

¿Mi niño consume suficiente proteína?

La mayoría de los preescolares comen suficientes alimentos ricos en proteínas. Sin embargo, los niños no siempre comen diferentes alimentos ricos en proteínas. Ofrecer pescado o frijoles en algunas comidas durante la semana es una manera de variar sus comidas familiares.

Ejemplos de alimentos ricos en proteínas cuando vaya de compras:

- Frijoles y guisantes
- Carne de res
- Pollo y pavo
- Huevos
- Nueces y mantequillas de nuez o semilla
- Cerdo
- Mariscos (pescado y crustáceos/moluscos)
- Tofu y otros productos de soya



Preguntas sobre alimentos ricos en proteínas

¿Qué pasa si mi familia no come determinados alimentos del grupo de las proteínas?

Su niño puede obtener suficientes proteínas siempre y cuando él o ella coma una variedad de alimentos del grupo de los Alimentos Ricos en Proteínas. Las fuentes de proteínas para los vegetarianos incluyen huevos (para los ovo-vegetarianos), frijoles y guisantes, mantequillas de nueces, y productos de soya (como el tofu). Si tiene dudas sobre lo que su niño come, hable con su médico. Él o ella le podrá decir si su niño está obteniendo suficiente hierro de alimentos ricos en proteína u otras fuentes.

¿Cómo puedo ofrecer opciones más saludables?

Use estas ideas para maneras más saludables de seleccionar y preparar carnes, pollo y pavo:

- Remueva la piel del pollo y el pavo antes o después de cocinarlos. Remueva todos los huesos para prevenir atragantamiento.
- Seleccione carnes magras o cortes bajos en grasa como lomo y solomillo. Elija carne de res molida baja en grasa, que sea al menos 92% sin grasa. Remueva la grasa de la carne.
- Hornear, a la brasa o a la parrilla son métodos de cocción que puede probar y no necesitan añadir grasa adicional. Algunas carnes magras necesitan cocinarse con métodos húmedos y a fuego lento para que estén blandas – trate de cocinarlos en una olla de cocción lenta.



¿Algunos alimentos con proteína tienen mayor contenido de sodio (sal)?

La etiqueta de información nutricional en el envase de los alimentos enumera la cantidad de sodio en la comida. Compare la cantidad de sodio en tipos de alimentos similares y escoja los que son más bajos en sodio. Si usa frijoles enlatados, busque los que son “reducido en sodio”, “reduced-sodium”. Pollo, pavo, mariscos, cerdo, y carne frescos son más bajos en sodio que carnes procesadas y otras aves. Ejemplos de carnes y aves procesadas son salchichas, boloñesa, hot dogs, carne enlatada/jamonilla, rollo de carne (meat loaf), pepperoni, y pollos pre-marinados. Escoger alimentos que son bajos en sodio puede ayudar a que su familia tenga un menor riesgo de presión alta y enfermedades relacionadas.

