

# MiPlato, Mi Salud

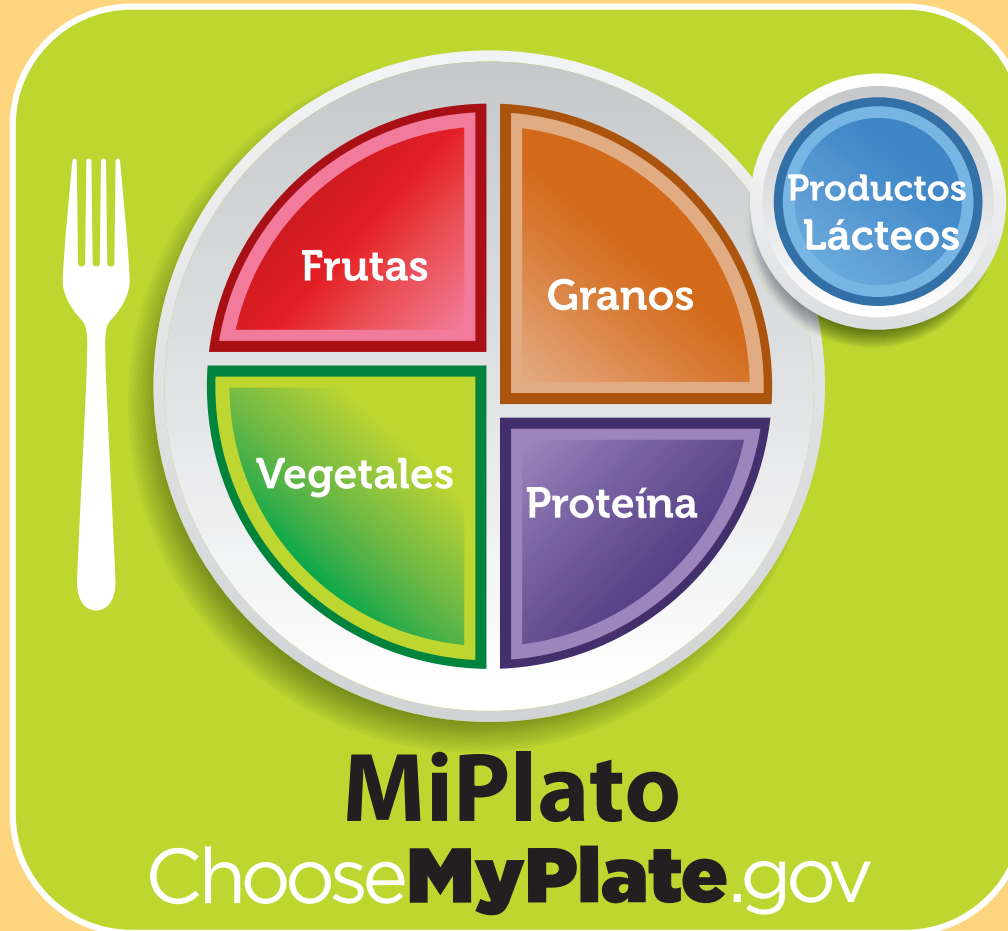
Las decisiones que usted toma todos los días sobre su alimentación y actividad física afectan su salud—cómo se siente hoy, mañana y en el futuro. Estos consejos e ideas son un punto de partida. Elija un cambio que pueda hacer hoy mismo y comience su camino hacia una mejor salud.

- Encuentre el equilibrio entre la alimentación y la actividad física

- Enfóquese en las frutas

- Varíe sus vegetales

- Mantenga los alimentos seguros para el consumo



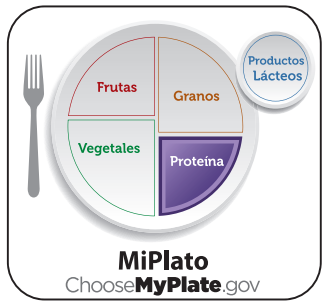
- Consuma alimentos ricos en calcio

- Trate de que la mitad de los granos que consume sean integrales

- Elija proteínas magras o con bajo contenido graso

## Haga que la actividad física sea parte de su día.

Elija actividades que disfrute y que pueda hacer con regularidad, ya sea natación, yoga, baile o fútbol. Y, anime a su familia y amigos a moverse con usted. El tiempo de actividad física, no importa la cantidad, se acumula, y hacer algo es mejor que no hacer nada.



## MiPlato, Mi Salud

Mientras usted evalúa las opciones de proteínas de bajo contenido graso, puede contar con la carne de res magra. Junto con la actividad física, la carne magra puede ayudarle a controlar su peso, aumentar la masa muscular y mejorar la salud del corazón—a la vez que es un alimento de gran sabor.

Pocos alimentos ofrecen tantos nutrientes con tan pocas calorías. Una importante fuente de 10 nutrientes esenciales, como hierro, zinc, vitamina B y proteínas, una ración de 3 onzas de carne de res magra sólo proporciona aproximadamente 150 calorías. Las proteínas de origen animal—tales como la carne de res magra—son proteínas de alta calidad y completas que contienen

todos los aminoácidos esenciales que su cuerpo necesita. El consumo de carne de res magra le ahorra calorías, sobre todo en comparación con otras opciones de proteínas. De hecho, para obtener la misma cantidad de proteínas que se encuentra en la carne de res magra, usted tendría que consumir dos a tres veces más calorías que las proteínas de origen vegetal.

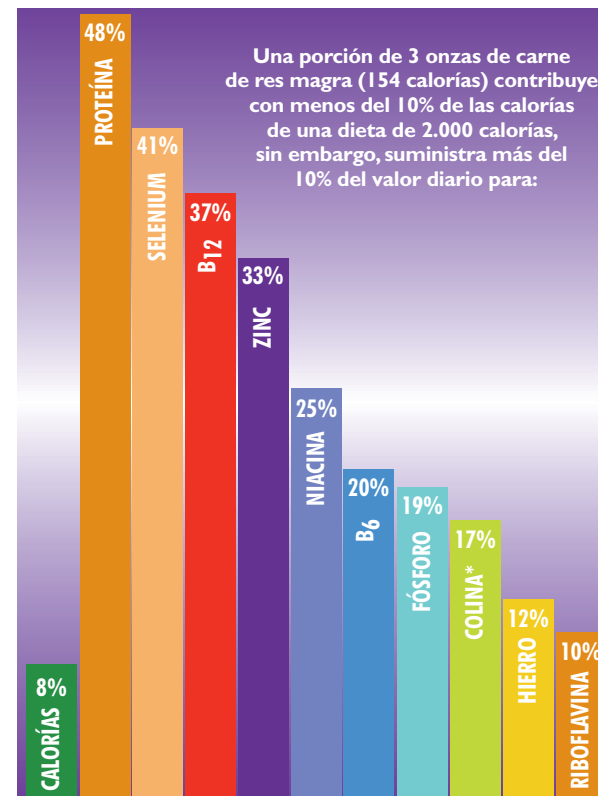
Hay más de 29 cortes de carne de res que cumplen con las guías del gobierno para los alimentos de bajo contenido graso, por lo tanto es fácil “elegir proteínas magras o de bajo contenido graso” y así seguir las Guías Alimenticias para los Estadounidenses, 2010. Estos cortes de carne incluyen algunos de los favoritos de los estadounidenses, tales como falda, filete, filete con lomo y carne molida magra al 95%. Todos estos cortes tienen menos de 10 gramos de grasa total, 4.5 gramos o menos de grasa saturada y menos de 95 miligramos de colesterol por porción. La carne de res es también una de las principales fuentes de grasas monoinsaturadas, la cual es muy saludable.

**Consejo para una alimentación saludable:** Para encontrar opciones de carne magra, busque cortes que contengan las palabras “cuarto trasero” o “lomo.”



Sólo 3 onzas de carne de res magra, el tamaño de un mazo de naipes, proporcionan 25 gramos de proteína.

## Carne magra: un ahorro de calorías



Una porción de 3 onzas de carne de res magra (154 calorías) contribuye con menos del 10% de las calorías de una dieta de 2.000 calorías, sin embargo, suministra más del 10% del valor diario para:

## Bistec salteado suntuoso

**Tiempo de preparación:** 20 a 30 minutos  
**Rinde** 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 libra de bistec del centro, cortado en tiras de 1 pulgada de grosor
- 1 pimiento amarillo pequeño, cortados en tiras finas
- 1 taza de floretes de brócoli
- 2 zanahorias medianas, en rodajas
- ½ taza de arvejas chinas, cortadas
- 1 tallo de apio en rodajas
- ½ taza de edamame sin vaina, descongelado
- 2 dientes de ajo, picados, divididos
- ¼ taza de agua
- Sal
- ⅓ taza de salsa de sésamo y jengibre para saltear
- ¼-½ cucharadita de pimienta roja triturada
- 3 tazas de arroz integral o blanco caliente, preparado sin mantequilla ni sal

Información nutricional por porción: 233 calorías, 6 g de grasa (2 g de grasa saturada, 2 g de grasa monoinsaturada), 61 mg de colesterol, 779 mg de sodio, 14 g de carbohidratos, 3.0 g de fibra, 32 g de proteínas, 6.0 mg de niacina, 0.6 mg de vitamina B<sub>6</sub>, 1.5 mcg de vitamina B<sub>12</sub>, 3.4 mg de hierro, 32.0 mcg de selenio; 5.2 mg de cinc; 117.2 mg de colina.

Esta receta es una excelente fuente de proteínas, niacina, vitamina B<sub>6</sub>, vitamina B<sub>12</sub>, selenio, zinc y colina, y es una buena fuente de fibra y hierro.

### Instructions:

1. Combine los vegetales, 1 diente de ajo y agua en una sartén antiadherente grande, cubra y cocine a fuego medio durante 3 a 5 minutos o hasta que estén tiernos, agregue más agua si se evapora el agua. Retire los vegetales de la sartén y manténgalos caliente.
2. Mientras tanto, corte el filete de carne a lo largo por la mitad, luego en sentido transversal hasta obtener tiras gruesas de ¼ de pulgada. Combine con el diente de ajo restante.
3. Caliente la misma sartén a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Añada la mitad de la mezcla de carne; saltee en poco aceite 1 a 2 minutos o hasta que la superficie exterior de la carne ya no esté rosada. (No lo cocine en exceso.) Retire de la sartén y sazone con sal al gusto. Mantenga caliente. Repita con el resto de la mezcla.
4. Vuelva a colocar toda la carne y las verduras en la sartén. Añada salsa para saltear y pimienta roja triturada al gusto, y saltee 1 a 2 minutos o hasta que esté caliente. Sirva sobre el arroz.

