

HEALTH BENEFITS OF PROTEINS

What are the health benefits of proteins?

Meat, seafood, beans, lentils, eggs, nuts, seeds, and soy products are all good sources of protein, and they include many nutrients, such as protein, vitamins B and E, iron, zinc, and magnesium.

Proteins are the building blocks of our body and can provide calories. Vitamin B helps build tissue and red blood cell synthesis. Iron helps to prevent anemia. Magnesium is essential for healthy muscle and bone development. Zinc supports the immune system.

What are the health benefits of seafood?

Seafood contains a variety of nutrients, including omega-3 fatty acids, EPA, and DHA. Furthermore, some seafood, such as salmon, contains vitamin D, which many people do not get enough of. Thus, it is recommended to consume approximately 8 ounces of seafood every week. Fish such as salmon, anchovies, sardines, Pacific oysters, and trout are good sources of EPA and DHA without a lot of methylmercury, a toxic organic compound we should try to limit.

In summary, different protein foods may have varied nutritional components. Eating a variety of protein-rich foods is an excellent way to keep your body functioning properly.

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LAS PROTEÍNAS

¿Cuáles son los beneficios para la salud de las proteínas?

La carne, los mariscos, los frijoles, las lentejas, los huevos, las nueces, las semillas y los productos de soya son buenas fuentes de proteínas e incluyen muchos nutrientes, como proteínas, vitaminas B y E, hierro, zinc y magnesio.

Las proteínas son los componentes básicos de nuestro cuerpo y pueden proporcionar calorías. La vitamina B ayuda a desarrollar tejidos y a la síntesis de glóbulos rojos. El hierro ayuda a prevenir la anemia. El magnesio es esencial para el desarrollo saludable de músculos y huesos. El zinc apoya el sistema inmunológico.

¿Cuáles son los beneficios para la salud de los mariscos?

Los mariscos contienen una variedad de nutrientes, incluidos ácidos grasos omega-3, EPA y DHA. Además, algunos mariscos, como el salmón, contienen vitamina D, que muchas personas no obtienen en cantidad suficiente. Por ello, se recomienda consumir aproximadamente 8 onzas de mariscos cada semana. Pescados como el salmón, las anchoas, las sardinas, las ostras del Pacífico y la trucha son buenas fuentes de EPA y DHA sin mucho metilmercurio, un compuesto orgánico tóxico que debemos intentar limitar.

En resumen, diferentes alimentos proteicos pueden tener componentes nutricionales variados. Comer una variedad de alimentos ricos en proteínas es una excelente manera de mantener el cuerpo funcionando correctamente.

References:

U.S. Department of Agriculture. Protein foods. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>. Accessed January 26, 2024

Departamento de Agricultura de EE. UU. Alimentos proteicos. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>. Consultado el 26 de enero de 2024.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

SHRIMP WITH GARLIC MOJO

CAMARONES AL MOJO DE AJO



DIRECTIONS

1. Start by seasoning the previously cleaned and dried shrimp with salt, pepper, cumin, and paprika.
2. In a frying pan over medium low heat Add the butter and olive oil, this will prevent the butter from burning.
3. Add the garlic and onion and let sauté for 5 minutes or until the garlic perfumes the pan.
4. Add the shrimp and cook for 5 to 8 minutes or until fully cooked or golden brown.
5. Add the lemon juice and chopped parsley.
6. Enjoy warm with an omelet or crackers.

INGREDIENTS

- 1 pound Cleaned Shrimp
- 5 tbsp butter
- 2 tbsp olive oil
- 1/4 onion, cut in strips
- 5 garlic cloves, finely chopped
- 3 tbsp chopped parsley
- 2 lemons, juiced
- 1/4 tsp ground cumin
- 1/4 tsp paprika optional
- Salt and pepper to taste

INGREDIENTES

- 1 libra Camarones limpios
- 5 cucharadas Mantequilla
- 2 cucharadas Aceite de oliva
- 1/4 cebolla picada en rajas
- 5 Dientes de ajo finamente picados
- 3 Cucharadas Perejil picado
- 2 limones el jugo
- 1/4 cucharadita comino molido
- 1/4 cucharadita Paprika opcional
- Sal y Pimienta al gusto

DIRECCIONES

1. Empieza por sazonando los camarones previamente limpios y secos con sal, pimienta, comino y paprika.
2. En una Sarten a fuego medio bajo Agrega la mantequilla y el aceite de oliva, este evitara que la mantequilla no se queme.
3. Agrega el ajo y la cebolla y deja sofrerir por 5 minutos o hasta que el ajo perfume el sarten.
4. Agrega los camarones y cocina por 5 a 8 minutos o hasta que estos esten completamente cocidos o dorados.
5. Agrega el jugo de limon y el perejil picado.
6. Disfruta calientitos con una tortilla o con galletas saladas.



SCAN FOR
MORE RECIPES
ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!