



# Varíe su proteína y ahorre: ¡Consuma más alimentos de proteínas vegetales!



En general, un adulto necesita unas **6 onzas de alimentos del grupo de proteína** cada día.

¿Cuál es la forma más saludable y más barata de conseguirlas?

## 6 onzas (proteína de vegetal)

1 taza sopa de frijoles  
1 cucharada mantequilla de maní  
Un puñado de almendras  
= \$0.76

## 6 onzas (proteína de animal)

3 onzas filete de carne  
6 nuggets de pollo  
= \$2.90

El Ganador

### Proteínas vegetales:

- ✓ **Cuestan menos**
- ✓ **Tienen más fibra**
- ✓ **Tienen grasas saludables**

### Elija más de estos alimentos bajos en costo y altos en proteína cada día



Frijoles (pinto, negro, rojo)



Semillas de girasol



Almendras y otros nueces



Mantequilla de maní



Sopas hechas con frijoles



Garbanzos



Lentejas y sopa de lentejas



Tofu y soya