

# PROTEIN POWER!



Protein foods help your body

Circle your favorite protein foods:



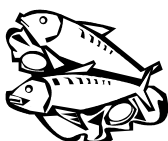
hamburger



chicken



peanuts



fish



tuna



peanut butter



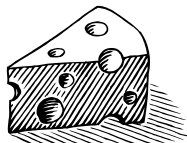
steak



beans



milk



cheese



eggs

## Protein Word Search

Find these protein words hidden in the letters below.  
Circle them.

BEANS

BEEF

CHEESE

EGGS

FISH

GROW

HAM

MILK

NUTS

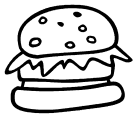
PORK

J	H	L	B	E	E	F	C	W	L
B	A	E	O	A	C	Z	H	F	F
E	M	G	H	F	F	G	O	K	M
A	G	G	Q	J	M	C	J	F	K
N	R	S	T	S	I	H	F	Y	R
S	M	G	P	F	L	E	E	Q	A
P	Y	R	Y	I	K	E	Z	N	J
R	G	O	V	S	J	S	M	U	P
M	Q	W	M	H	Q	E	G	T	L
Y	P	O	R	K	G	H	S	S	C

## ¡EL PODER DE LAS PROTEÍNAS!

¡Los alimentos proteínicos ayudan a que tu cuerpo CREZCA!

Haz un círculo en tus alimentos proteínicos favoritos:



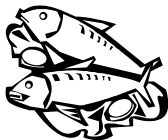
Hamburguesa



pollo



maníes



pescado



atún



mantequilla de maní



bistec



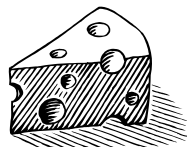
frijoles



huevos



leche



queso

## Protein Word Search

Find these protein words hidden in the letters below.

FRIJOLES

CARNE

QUESO

HUEVOS

LECHE

PESCADO

JAMÓN

PUERCO

Y	K	V	O	K	W	U	P	V	P
I	Q	T	C	A	R	N	E	Q	U
X	F	H	U	E	V	O	S	K	E
O	R	Q	J	O	V	F	C	M	R
I	I	H	T	W	P	R	A	J	C
L	J	R	L	F	Q	C	D	A	O
Q	O	W	E	U	U	E	O	M	A
T	L	R	C	C	E	R	D	O	J
B	E	C	H	D	S	F	V	N	G
A	S	Q	E	O	O	D	M	J	U

# PROTEIN POWER!

Kids need protein to grow. Just like bricks build a house, protein foods build your body. Protein also helps your skin heal cuts and scrapes.

Protein is found in many foods. Circle your favorites from this list of protein foods:

**BEEF:** hamburger, roast beef, steak, liver

**PORK:** porkchop, ham

**POULTRY:** chicken, turkey, duck

**BEANS:** pinto beans, kidney beans, black beans, black-eyed peas, lentils

**NUTS:** peanuts, almonds, cashews, walnuts, pecans

**DAIRY:** milk, yogurt, cheese

## EGGS

### Puzzlers!

Can you figure out what these pictures mean?  
(answers at the bottom of the page)

1.

egg egg egg  
easy

2.

gesg  
segg  
gegs  
gges

### Knock-knock jokes!!!

Knock, knock  
Who's There?  
Gorilla  
Gorilla Who?  
Gorilla me a hamburger!

Knock-Knock  
Who's there?  
Cash.  
Cash who?  
No, thanks. I prefer peanuts!

## Protein Word Search

Find these protein foods hidden in the box below:

- |         |      |         |        |
|---------|------|---------|--------|
| BEANS   | EGGS | LENTILS | PECANS |
| BEEF    | FISH | MILK    | TOFU   |
| CHEESE  | GROW | MUSCLE  | TURKEY |
| CHICKEN | HAM  | PEANUTS | YOGURT |

X W U E N I K H R M Z Y Q A U A I S J P M X B N E P  
 B J J S U D C B O Y Z H J M R U A Q A N R D H E Z W  
 W S O Y F E R K P J C S O L V Y Z J Y S Z Q O Y O T  
 A O V I R G B E K L Y J T K T Q I Q T M C F V U I T  
 J N Q N Y T D V Z F I L U R S O V H J A D B Z O S H  
 S Q G X W P S A V E W C Y T H H S G V P N Q C F K J  
 R A J E P D I H J E O V Z V S C E J V Q X Q A O R P  
 E E Z L I P C T K S K U L X Q B S G N W B N C L T V  
 X G L C W K R R U G Q M S N U W O S S N A C E P U W  
 N J K J Q Y J F D H Y C V P D P G I U N R G M P H W  
 G I Z Y M Q G I D P V L B G L E N T I L S N T Z I O  
 E E O U S X Q M L R H V P N Z F C I V K J R N F F R  
 P M T J L J Q F I H M B K H E S R K Y H Y X M K I G  
 O U O B K Y E S E E H C P E Y K U O G E I N S M M M  
 T S A R I W B Q K R S K B V O V C G O H J K S R A M  
 D C V C S L A V F M Z X M M Q J V I D W F I I K Y E  
 B L N I L N W W B E A N S G U X X P H A C L G C O K  
 Q E N F V W M A H D D S Q L I L M L C C I B M S G F  
 P A N G C Y E O A M G T L W I M E W V A N K H V U B  
 V W V Q I C I Y O Y K U K S S Q A N Y P G B B F R T  
 S W G T V K V H F S Q N G T Z A F W B Q O G D E T Q  
 O G T N Q L O S S Y G D Y U U B Y E K R U T C H R X  
 M J G U C I X I U S J B Y N K F A R P R S K E S K Y  
 E W S E A M B F N X G R B A I K O G P Y Z Y B P N F  
 I B V W V B B T R Y J T Z E E G I T S S K R M Q H J  
 J N T V J P V D T A X P S P X A F C K W M Y K K K A

# ¡EL PODER DE LAS PROTEÍNAS!

Los niños necesitan proteínas para crecer. Así como los ladrillos sirven para construir casas, los alimentos proteínicos sirven para construir tu cuerpo. Las proteínas también ayudan a que tu piel cicatrice los cortes y raspones.

Hay muchos alimentos que contienen proteínas. Encierra con un círculo tus alimentos proteínicos favoritos de esta lista:

**CARNE DE RES:** hamburguesa, carne asada, bistec, hígado

**CARNE DE PUERCO:** chuletas de puerco, jamón

**CARNE DE AVES:** pollo, pavo, pato

**FRIJOLES:** frijoles pintos, frijoles rojos, frijoles negros, frijoles de carita, lentejas

**FRUTOS SECOS:** maníes, almendras, castañas de cajú, nueces, pecanas

**LÁCTEOS:** leche, yogur, queso

**HUEVOS**

## Búsqueda de palabras proteínicas

Encuentra estas palabras proteínicas que están escondidas en el cuadro de abajo:

FRIJOLES  
CARNE  
QUESO  
HUEVOS

LECHE  
PESCADO  
JAMÓN  
PUERCO

CRECER  
YOGUR  
POLLO  
MÚSCULO

CACAHUETE  
PACANA

Y	B	Z	F	R	T	O	C	R	E	C	E	R	H	U	J	A	H	V	B	J	U	S	Z	O	G
V	O	T	Z	N	B	S	R	L	J	F	J	Q	X	V	P	U	A	E	B	A	W	N	G	M	F
S	D	E	S	B	U	I	N	K	O	R	Q	Q	R	V	R	E	G	Y	K	S	R	U	N	I	O
P	J	S	K	C	H	L	J	L	I	D	C	O	U	R	T	E	L	L	J	P	S	L	B	G	P
A	E	W	L	V	T	M	G	X	X	B	F	Y	O	L	Q	E	J	Z	X	E	C	A	M	E	Z
C	E	C	V	F	X	A	N	N	D	H	I	F	N	G	W	A	J	Y	P	S	N	W	E	W	F
A	J	T	O	Y	B	R	D	A	J	Y	I	D	J	Y	W	D	X	A	S	C	C	I	S	Y	L
N	W	U	F	E	V	T	E	C	D	D	B	Y	X	O	M	V	Y	Q	D	A	P	C	E	M	M
A	P	U	H	J	T	E	W	J	V	P	X	M	F	T	Z	Z	T	Y	Q	D	Q	E	E	Q	C
K	W	E	Z	S	L	K	U	S	X	T	N	T	B	M	U	S	C	U	L	O	V	R	T	B	D
Y	R	Z	K	C	U	T	R	F	E	Q	J	S	C	F	R	T	C	T	X	W	L	D	Z	G	G
M	C	A	C	A	H	U	E	T	E	S	H	N	Y	T	D	I	K	S	F	D	K	O	G	G	R
I	K	P	A	M	K	T	I	L	O	T	M	F	O	H	I	Y	W	T	F	T	W	C	E	Y	I
O	W	P	P	G	F	R	I	J	O	L	E	S	G	L	I	T	L	V	C	Y	O	Z	E	N	Y
C	R	V	E	A	L	Z	V	E	U	E	K	H	U	E	V	O	S	A	S	C	E	G	U	T	J
N	I	H	C	E	J	S	K	T	B	C	C	Q	R	Y	G	T	Z	M	V	X	K	Z	Y	T	G
C	J	S	S	L	V	Q	Y	R	Q	H	W	T	C	J	N	C	I	C	A	R	N	E	B	X	N
P	N	X	T	T	X	F	V	U	U	E	C	W	Y	A	U	L	E	D	W	F	J	G	L	W	X
F	Q	B	K	U	N	G	X	S	E	V	A	O	K	M	I	P	X	Q	Y	B	A	V	Z	C	V
Z	Q	M	W	Z	U	Z	N	Y	S	C	X	W	K	O	F	B	H	Y	K	E	G	S	N	F	Y
Y	M	A	V	J	S	H	I	T	O	P	N	L	U	N	T	C	J	V	T	V	L	T	W	F	R
P	O	L	L	O	F	U	U	F	X	X	O	W	M	P	Q	C	K	E	E	U	J	U	H	O	U
U	K	X	K	V	P	Z	O	Y	X	A	L	Y	A	B	N	D	U	U	N	Y	P	W	U	R	E
F	U	M	U	G	V	K	H	Q	B	E	O	F	Z	X	O	J	C	K	V	T	F	W	M	B	R
J	O	S	U	N	U	B	D	F	S	V	W	D	P	K	Y	I	D	D	W	J	G	B	I	W	C
W	V	Y	X	T	G	H	L	A	H	I	S	P	P	A	N	M	D	A	X	J	F	Y	U	A	O

# PROTEIN POWER!

Just like bricks build a house, protein foods build your body. Kids need protein to grow. Adults need protein too because we are constantly making new cells, such as blood cells and skin. Protein is also needed to help heal cuts and wounds.

Protein foods also have a lot of iron. Iron is a mineral that helps build blood cells. If you do not get enough iron, you may get “anemia”. People with anemia feel very tired. Kids with anemia have a hard time learning in school.

Protein is found in many foods:

meats, seafood, dairy foods, nuts, seeds, and beans

The healthiest protein foods are those that are low in fat. Eating too many high-fat meats and dairy foods can put you at risk for heart disease.

The healthiest protein foods are:

- Fish
- Skinless chicken and turkey
- 85% or 90% lean ground beef
- Pork loin
- Beef sirloin or chuck
- Eggs
- 1% or fat-free (skim) milk
- Low-fat yogurt
- Low-fat cheese
- Beans
- Nuts
- Seeds

## RECIPE: Fast-and-easy bean dip

1 can of beans (black, pinto, kidney, garbanzo, or any bean you like), drained and rinsed  
1/2 teaspoon garlic powder  
1/4 cup water (less for a thicker dip)  
(optional) 1 small can of tomato paste or 1/4 c salsa

- Mix all well in a food processor or blender. Or, mash with a fork or potato masher.
- Add pepper or more garlic powder to taste.
- Serve this super protein snack as a dip for carrots or other vegetables. Or, spread it on a tortilla, top with cheese and roll it up for a quick sandwich.

## Fun with food!

### Peanut butter playdough!

1 cup peanut butter  
2/3 cup-1 cup powdered dry milk  
2 Tablespoons honey

Mix all ingredients together for a fun, edible playdough.

## ¡EL PODER DE LAS PROTEÍNAS!

Así como los ladrillos sirven para construir casas, los alimentos proteínicos sirven para construir tu cuerpo. Los niños necesitan proteínas para crecer. Los adultos también necesitamos proteínas porque estamos desarrollando células nuevas constantemente, como glóbulos rojos y células de la piel.

Las proteínas también ayudan a que la piel cicatrice cortes y raspones. Además, los alimentos proteínicos tienen mucho hierro. El hierro es un mineral que ayuda a construir glóbulos rojos. Si no ingieres el hierro suficiente, podrías sufrir de "anemia". Las personas que tienen anemia se sienten muy cansadas. A los niños que padecen anemia les cuesta aprender en la escuela.

Hay muchos alimentos que contienen proteínas: carnes, mariscos, productos lácteos, frutos secos, semillas y frijoles.

Los alimentos proteínicos más saludables son aquellos que son bajos en grasas. Si consumes demasiadas carnes o productos lácteos de alto contenido graso, estarás en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

Los alimentos proteínicos más saludables son:

- Pescado
- Pollo y pavo sin piel
- 85% o 90% de carne molida magra
- Lomo de puerco
- Solomillo de carne o paletilla
- Huevos
- Leche 1% o sin grasa (descremada)
- Yogur bajo en grasa
- Queso bajo en grasa
- Frijoles
- Frutos secos
- Semillas

### RECETA: salsa de frijoles rápida y fácil

1 lata de frijoles (negros, pintos, rojos, garbanzos o cualquier tipo de frijoles que te gusten), lavados y enjuagados

½ cucharadita de polvo de ajo

¼ de taza de agua (o menos para lograr una salsa más espesa)

(opcional) 1 lata pequeña de pasta de tomates o ¼ de salsa

- Mezcla todo en un procesador de alimentos o licuadora; o aplástalo con un tenedor o molidor de papas.
- Agrega pimienta o más polvo de ajo al gusto.
- Sirve este refrigerio cargado de proteínas como salsa para zanahorias u otras verduras. O bien úntalo sobre una tortilla, agrega queso y enróllalo para crear un sándwich al paso.

### ¡Diversión con las comidas!

#### ¡Plastilina de mantequilla de maní!

1 taza de mantequilla de maní  
2/3 de taza o 1 taza de leche en polvo  
2 cucharadas de miel

Mezcla todos los ingredientes para lograr una plastilina comestible muy divertida.