



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Nutrition Spotlight: Complete Protein

What is Protein?

Proteins are large, complex molecules that help the body function better, support bone health and muscle growth, and regulate the body's organs. Proteins are made up of smaller units called amino acids. You can think of amino acids as box cars on a train: Together, they make one train, or in this case, a protein. There are 20 different amino acids, which include some made by the body and others that are not, though they are still needed for bodily health. These are called "essential amino acids."

What makes a Protein a "Complete Protein" and what are the benefits?

Not all protein is created equal, which is good news! When protein comes from sources that have all 9 essential amino acids, this is a complete protein. Some examples can be found below. What are the benefits of eating complete protein? Complete protein helps build muscle and preserve lean body mass. Stronger muscles and more lean body mass are associated with decreased mortality.

What if I don't know if the protein I'm eating is complete?

No need to stress! Eating a wide variety of the protein sources listed below, in addition to plenty of fruits and vegetables, will provide adequate nutrition for your body.

Food Sources of Complete Protein:

- Fish
- Poultry: chicken, turkey, duck
- Eggs
- Bison
- Lean ground beef
- Dairy: Greek yogurt, cheeses, and milk
- Beans and whole grain rice
- Buckwheat
- Peanut butter with whole wheat bread
- Soybeans
- Edamame

Lentil & Barley Salad

Yield: 8 servings

Ingredients:

- 3/4 cup barley
- 3/4 cup lentils
- 1 tbsp fresh flat-leaf parsley leaves, finely chopped (or 1/4 cup dried parsley)
- 2 tbsp red wine vinegar
- 1/4 cup olive oil
- 1 tbsp fresh dill (or 1 tsp dry)
- 1 tsp salt
- Black pepper to taste

Directions: Place barley, 1 tsp salt, and approximately 4 cups water in a medium saucepan. Bring to a boil, reduce heat to low, cover, and simmer for 10 minutes. Add brown lentils to pot, simmer for 20 minutes, or until lentils and barley are fully cooked. Meanwhile, whisk together olive oil, red wine vinegar, fresh dill, fresh parsley, salt, and black pepper in a large bowl. Drain barley and lentils of extra water. Mix barley and lentils with dressing in the large bowl. Cover and chill for at least two hours. Serve cold as a side or as a light meal! <https://www.bowlofdelicious.com/barley-and-lentil-salad->



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas sobre nutrición: Proteína Completa

¿Qué es la proteína?

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que ayudan al cuerpo a funcionar mejor, apoya la salud de los huesos y el crecimiento muscular, y regula los órganos del cuerpo. Las proteínas están formadas por unidades más pequeñas llamadas aminoácidos. Puedes pensar en los aminoácidos como vagones en un tren: juntos, forman un tren, o en este caso, una proteína. Hay 20 aminoácidos diferentes, algunos hechos por el cuerpo. Sin embargo, 9 no son hechos por el cuerpo pero son necesarios. Estos se llaman "aminoácidos esenciales".

¿Qué hace que una proteína sea una "proteína completa" y cuáles son los beneficios?

No todas las proteínas son iguales, lo cual es una buena noticia! Cuando la proteína proviene de fuentes que tienen los 9 aminoácidos esenciales, esta es una proteína completa. Algunos ejemplos se pueden encontrar a continuación. ¿Cuáles son los beneficios de comer proteínas completas? La proteína completa ayuda a desarrollar músculo y preservar la masa corporal magra. Músculos más fuertes y más masa corporal magra se asocian con una disminución de la mortalidad.

¿Qué sucede si no sé si la proteína que estoy comiendo está completa?

No hay necesidad de estresarse! Comer una amplia variedad de las fuentes de proteínas enumeradas a continuación, además de muchas frutas y verduras, proporcionará una nutrición adecuada para su cuerpo.

Fuentes alimenticias de proteína completa:

- Pescado
- Aves: pollo, pavo, pato
- Huevos
- Carne de búfalo
- Carne de res
- Lácteos: yogur griego, quesos y leche.
- Frijoles y arroz integral
- Trigo Sarraceno
- Mantequilla de maní con pan integral
- Soja
- edamame
- Cebada y lentejas

Ensalada de lentejas y cebada

8 porciones

Ingredientes:

- 3/4 taza de cebada
- 3/4 taza de lentejas
- 1 cucharada de hojas frescas de perejil de hoja plana, finamente picadas (o 1/4 de taza de perejil seco)
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de eneldo fresco (o 1 cucharadita seca)
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones: Coloque la cebada, 1 cucharadita de sal y aproximadamente 4 tazas de agua en una cacerola mediana. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue las lentejas marrones a la olla, cocine a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las lentejas y la cebada estén completamente cocidas. Mientras tanto, mezcle el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, el eneldo fresco, el perejil fresco, sal y la pimienta negra en un tazón grande. Escurrir la cebada y las lentejas del agua extra. Mezcle la cebada y las lentejas con el aderezo en el tazón grande. Cubra y enfríe durante al menos dos horas. ¡Sirva frío como acompañamiento o como comida ligera! <https://www.bowlodelicious.com/barley-and-lentil-salad-dill->