

JUNIO 2022

# NUTRITION NEWS

A FRESH PERSPECTIVE ON HEALTH AND WELLNESS

**K-12**  
by elior

**BeWell**

## ¡Junio es el Mes Nacional de los Lácteos!

Por más de 70 años, el mes de junio se ha celebrado como el Mes Nacional de los Lácteos, para observar a los trabajadores productores de lácteos y los alimentos nutritivos que ayudan a producir. El Mes Nacional de los Lácteos fue desarrollado por organizaciones de abarrotes con el fin de ayudar a distribuir leche fría durante los meses cálidos de verano. La producción de productos lácteos comienza en la granja. Eche un vistazo a estos datos divertidos sobre los agricultores y sus vacas:

- Alrededor del 95% de las granjas lecheras de Estados Unidos son de propiedad y operadas por familias haciendo de la producción lechera una tradición familiar.
- Los productores de leche siguen directrices estrictas y trabajan estrechamente con veterinarios para mantener sus vacas y la leche que producen segura y saludable.
- Hay 7 tipos diferentes de vacas lecheras en los Estados Unidos, incluyendo: Ayrshire, Brown Swiss, Guernsey, Holstein, Jersey, Milking Shorthorn y Red & White.
- Las vacas son excelentes nadadoras y solo duermen unas 4 horas al día.
- En 2020, se produjeron 223 mil millones de libras de leche según el Informe de Producción de Leche del USDA.

### ¿Por qué Importan los Lácteos?

Se estima que alrededor de 10 millones de adultos estadounidenses de 50 años o más tienen osteoporosis, una condición que afecta la salud ósea. ¿Por qué debe importarle esto? Al llegar a las edades de 18 años para niñas y 20 para niños, sus huesos alcanzarán el 90% de su "densidad de masa ósea" o "dureza ósea." Esto es importante porque le ayuda a tener menos probabilidades de partirse los huesos o lidiar con la osteoporosis más adelante en la vida. Las Pautas Dietéticas Estadounidenses 2020-2025 reconocen que los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa son parte de una dieta saludable para usted y sus huesos en crecimiento. A continuación figuran algunos datos sobre los productos lácteos y su salud:

- Los lácteos aportan muchos beneficios a un estilo de vida saludable y feliz. Lácteos, leche específicamente, proporciona a su cuerpo en crecimiento con 13 nutrientes esenciales necesarios para la buena salud incluyendo: Proteína, Calcio, Vitamina D, Fósforo, Vitamina A, Riboflavina, Vitamina B12, Ácido Pantoténico, Niacina, Zinc, Selenio, Yodo y Potasio.
- La leche proporciona 3 de los 4 nutrientes reconocidos por las Guías Dietéticas Americanas, como deficientes en nuestras dietas.

- La leche proporciona Vitamina D, lo cual no se encuentra en muchas otras fuentes de alimentos. La Vitamina D proviene principalmente de la exposición al sol, y a veces puede ser difícil obtener lo suficiente.
- La combinación de nutrientes proporcionada por la leche no solo es útil en la lucha contra la osteoporosis, sino que también puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, obesidad, presión arterial alta y diabetes.

La Academia de Nutrición y Dietética dice: "Piensen en la salud ósea como una cuenta de ahorros. El hueso es un tejido vivo que evoluciona constantemente mediante depósitos y retiros regulares. Durante la niñez y la adolescencia, los huesos se preparan para hacer la cantidad más alta de depósitos posible, para ser usado durante el resto de la vida de una persona." En otras palabras, invertir en su salud ósea ahora, conducirá a huesos más sanos más adelante en la vida; y al consumir productos lácteos, puede sentirse seguro de que está haciendo su parte para gozar de un futuro saludable.

#### Fuentes:

<https://thedairyalliance.com/>  
<https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/now-is-the-time-to-build-your-childrens-bone-bank-account>

## Smoothie de Kiwi Tropical

### INGREDIENTES

12 oz de yogur griego, simple, sin grasa  
 ¾ taza de Guineo, maduro, majado  
 1 Cucharada de Miel  
 ½ cucharadita de extracto de Almendra  
 1 taza de Kiwi, en cubitos  
 ¾ taza Naranjas, segmentos, tamaño bocadillo  
 ½ taza de Granola  
 ¼ taza Almendras rebanadas, tostadas  
 2 Cucharadas de hojuelas de Coco, tostadas

### INSTRUCCIONES

1. Bata el yogur, el guineo majado, la miel y el extracto de almendras.
2. Construir cada parfait:

Hace 4 Porciones

- 1/2 taza de la mestura de yogur
- 1/4 taza de kiwi
- 2 Cucharadas de naranjas
- 2 Cucharadas de granola
- 1 Cucharada de almendras tostadas
- 1/2 Cucharada de coco tostado

**POR PORCIÓN:** 290 CALORÍAS | 110 CALORÍAS DE GRASA 12 MG DE GRASA TOTAL | 3 MG DE GRASA SATURADA | 0 MG DE GRASA TRANS 0 MG DE COLESTEROL | 75 MG DE SODIO | 38 MG DE CARBOHIDRATO 5 MG DE FIBRA | 22 MG DE AZÚCARES TOTALES | 12 MG DE PROTEÍNA

