



¿Ha tomado hoy sus lácteos?

El grupo de Lácteos incluye leche, yogur, queso y leche de soya fortificada. Proporcionan calcio, vitamina D, potasio, proteínas y otros nutrientes necesarios para una buena salud durante toda la vida. Las opciones deben ser bajas en grasa o sin grasa, para eliminar calorías y grasas saturadas. ¿Cuánto se necesita? Los niños mayores, los adolescentes y los adultos necesitan 3 tazas* al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

1 “Desnate” la grasa

Beba leche sin grasa (desnatada) o baja en grasa (1%). Si actualmente bebe leche entera, cambie gradualmente a las versiones más bajas en grasa. Este cambio reduce las grasas saturadas y las calorías, pero no reduce el calcio ni otros nutrientes esenciales.



2 Potencie el potasio y la vitamina D, y reduzca el sodio

Elija leche o yogur sin grasa o bajo en grasa con más frecuencia que el queso. La leche y el yogur tienen más potasio y menos sodio que la mayoría de los quesos. Además, casi toda la leche y muchos yogures están fortificados con vitamina D.

3 Cubra sus comidas

Use leche sin grasa o baja en grasa en los cereales y avena. Cubra las ensaladas de frutas y patatas al horno con yogur bajo en grasa en lugar de coberturas de mucha grasa como la crema agria.



4 Elija quesos con menos grasa

Muchos quesos son ricos en grasa saturada. Busque “grasa reducida” o “bajo en grasa” en la etiqueta. Pruebe diferentes marcas o tipos para encontrar el que más le guste.

5 ¿Qué pasa con el queso crema?

El queso crema, la nata y la mantequilla no forman parte del grupo de alimentos lácteos. Son ricos en grasas saturadas y tienen poco o ningún calcio.

6 Cambie los ingredientes

Cuando las recetas tales como salsas para untar necesiten crema agria, sustitúyala con yogur natural. Use leche evaporada sin grasa en lugar de crema y pruebe el queso ricotta bajo en grasa o sin grasa como sustituto del queso crema.



7 Limite los azúcares añadidos

Las leches y los yogures saborizados, el helado de yogur y los pudines pueden contener mucho azúcar añadido. Obtenga sus nutrientes de productos lácteos con menos o ningún azúcar añadido.

8 ¿Toma cafeína?

De ser así, obtenga su calcio junto con su dosis de cafeína por la mañana. Prepare o pida el café con leche o el capuccino con leche descremada o baja en grasa.

9 ¿No puede beber leche?

Si es intolerante a la lactosa, pruebe yogur, leche sin lactosa, o leche de soya para obtener su calcio. El calcio en algunos vegetales verdes se absorbe bien pero no será realista comer varias tazas al día para satisfacer las necesidades de calcio.



10 Cuídese y cuide a su familia

Padres que toman leche y comen productos lácteos muestran a sus hijos que estos productos son importantes para su salud. Productos lácteos son importantes para fortalecer los huesos de niños y adolescentes y para mantener la salud de los huesos en adultez.

* ¿Qué cuenta como una taza en el Grupo de Lácteos? 1 taza de leche, yogur o bebida de soya; 1½ onzas de queso natural; o 2 onzas de queso procesado.