



Parte importante de una alimentación saludable

Un patrón de alimentación saludable comienza eligiendo a diario alimentos ricos en nutrientes como la leche, el yogur, el queso, frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y proteínas magras.

Muchas formas sabrosas de disfrutar la leche, el queso y el yogur

Hay una gran variedad de opciones de lácteos que van a satisfacer los gustos, necesidades y tradiciones de cada persona.

Productos Lácteos



Ideas de Bocadillos



Acompañe rodajas de pimiento crudo o de calabaza con yogur natural o mezclado con hierbas y especias.



Empaque palitos o rodajas de queso y galletas integrales para un tentempié cuando ande en la calle.

Ideas de Comidas

Añada leche a los cereales calientes, como la avena.



Agregue yogur natural a las quesadillas, en el chili o las enchiladas.



¿Sabía que?

- La leche entera, con grasa reducida al 2%, al 1%, sin grasa, orgánica y deslactosada, todas aportan nutrientes similares.
- Es seguro beber leche después de la fecha de caducidad si su aspecto y olor son normales.
- Las bebidas no lácteas elaboradas con avena, frutos secos, arroz o coco no aportan las mismas proteínas ni los mismos nutrientes que la leche de origen animal.
- La leche y los productos lácteos otorgan nutrición por tan solo .25 centavos la taza.
- La leche y los productos lácteos son parte de las comidas escolares y otros programas de asistencia alimentaria de bajo o nulo costo.

Beneficios para toda la vida

Los lácteos como la leche, el yogur y el queso tienen nutrientes especiales que benefician a todos sin importar la edad.

Desarrollo de la musculatura magra, desarrollo del cerebro y apoyo inmunológico



Crecimiento y desarrollo óptimos para los niños y éxito en la escuela



Menor riesgo de diabetes tipo 2, de obesidad y de enfermedades cardíacas y presión arterial saludable

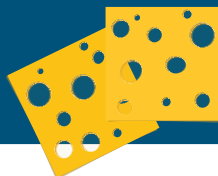


¿Cuántos lácteos al día se recomiendan?

Niños de 2 a 8 años	9 años de edad hasta los adultos
2-2 ½ tazas	3 tazas

Fuente: Pautas dietéticas para los estadounidenses 2020-2025

¿Cómo calculo una taza?



¿Qué hará para disfrutar los lácteos?

Comeré _____ como parte de _____
 (elija un alimento lácteo) (elija el desayuno, el almuerzo, un bocadillo o la cena)

Alimentos lácteos fermentados

Incluye el yogur, el kéfir y el requesón

Tienen un sabor cremoso y ácido

Proporcionan probióticos y beneficios especiales para la salud

Pueden mejorar el sistema inmune y la salud intestinal, ósea y mental.

Pueden ayudar a reducir la intolerancia a la lactosa



Licuada cremosa de plátano y bayas

La receta rinde una porción.

Ingredientes:

- 1 Banana
- 1 plátano
- ½ taza de leche
- ½ taza de yogur de vainilla
- ½ taza de bayas frescas o congeladas
- 4 cubitos de hielo

Preparación:

Licúe todos los ingredientes hasta que queden suaves. Añada más leche si el licuado queda demasiado espeso. ¡Disfrútelo inmediatamente!



Let's Eat Healthy

