

Crea tu plato de comida como MiPlato con: **Los Lácteos**

¿Por qué debo comer productos lácteos? Los productos lácteos son ricos en calcio, vitamina D, potasio y proteína. El calcio es un mineral que es importante para la formación de huesos y dientes sanos, mientras que la vitamina D es importante para mantener los niveles adecuados de calcio y fósforo en tu cuerpo. El potasio puede ayudarte a mantener una presión de la sangre saludable y la proteína ayuda a mantenerte lleno.

¿Qué alimentos contienen los beneficios lácteos? Todos los productos de la leche que son líquidos (leche entera, leche baja en grasa de 2%, leche baja en grasa de 1%, sin grasa o descremada y sin lactosa), el queso y el yogur. Las personas que consumen otras alternativas de productos lácteos (leche de soya o leche de almendras), deben comprar marcas que sean fortificadas con calcio y vitamina D, lo cual garantiza que estos productos contengan todos los nutrientes que se encuentran de forma natural en los productos lácteos regulares.

¿Cuántos lácteos debería de consumir?

| Edad | Cantidad de lácteos al día |
|---------------------------------|----------------------------|
| Niños de 2 a 8 años | 2 a 2 ½ tazas |
| Personas de 9 a 18 años de edad | 3 tazas |
| Adultos de 19 años o mayores | 3 tazas |

Sabías que... algunos de los alimentos que no son lácteos contienen una fuente de calcio, vitamina D, potasio y proteína. Añadir una fuente de alimentos ricos en estos nutrientes beneficia la reserva del cuerpo del calcio, vitamina D, potasio y proteínas al día.

Alimentos altos en calcio y otros nutrientes lácteos

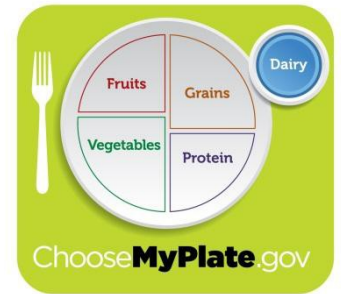


El beneficio de los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa

- ✓ Seleccionar la leche baja en grasa de 2% o de 1% es siempre una mejor opción que la leche entera si no le gusta el sabor de la leche sin grasa o descremada.
- ✓ Consumir productos lácteos con grasa o la leche entera aumentará su consumo de grasa saturada y Colesterol. Mucha grasa saturada y colesterol pueden crear problemas de salud.
- ✓ Varias leches, quesos y yogures se encuentran disponibles bajos en grasa con las misma cantidad de calcio y otras vitaminas y minerales.

Crea tu plato de comida como MiPlato con: **Los lácteos**

¡Incluye una porción de lácteos o alimentos con calcio en cada comida!



Desayuno

- *Taza de yogur con bayas o frutillas frescas
- *Cereal integral con leche baja en grasa o sin grasa
- *Licuado de frutas con leche baja en grasa o leche sin grasa



Almuerzo

- *Ensalada de espinacas con sardinas en latas (sin deshuesar), aderezo bajo en grasa.
- *Queso requesón bajo en grasa con nueces y frutas



Bocadillo

- *Almendras sin sal
- *Palitos de queso parcialmente descremado
- *Yogur bajo en grasa
- *Galletas con queso



Cena

- *Salmón al horno o asado con brócoli cocido al vapor
- *Sopa Minestrón con frijoles blancos y espinacas
- *Quesadilla de pollo con salsa fresca



Receta de súper licuado verde

Ingredientes

- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- 1 plátano o banana congelada (picada)
- 1 manojo de espinaca fresca
- 1 cucharada de linaza molida o avena (opcional)

Preparación

Combina el plátano picado congelado, espinacas y semillas de linaza molida en una licuadora. Vierte la leche encima de los ingredientes. Licua a baja velocidad por 30 segundos, luego en alta velocidad por 1 minuto hasta que este espumoso. Rinde 1 porción.

