

## ► COMPRE PRODUCTOS LÁCTEOS

Los productos lácteos ofrecen una nutrición importante para usted y su familia. Elija productos lácteos descremados o de bajo contenido graso para obtener el calcio y la vitamina D que su cuerpo necesita para tener dientes y huesos fuertes. Si no puede beber leche, pruebe la leche de soja fortificada con calcio (bebida a base de soja), yogur de bajo contenido graso, queso o alimentos enriquecidos en calcio. Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer o beber aproximadamente 3 tazas de productos lácteos por día.

Sirva diferentes tipos de productos lácteos, tales como:

- 1 taza de leche de bajo contenido graso con cereales (equivale a una 1 taza de productos lácteos)
- ½ taza de leche de soja fortificada con calcio con su comida (equivale a ½ taza de productos lácteos)
- 1 taza de yogur natural de bajo contenido graso (equivale a una 1 taza de productos lácteos)
- 1 rebanada (1 onza) de queso cheddar de bajo contenido graso en un sándwich (equivale a ½ taza de productos lácteos)

## ► CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS

**Cambie a la leche de bajo contenido graso o descremada.** Es posible que algunos niños y adultos necesiten realizar el cambio de productos lácteos enteros de manera progresiva. Primero, cambie de leche entera a leche 2% (reducida en grasa). Luego, cambie a leche de bajo contenido graso (1%) o descremada.

**Tenga alimentos lácteos en su lista de compras.** Conserve una lista de los alimentos lácteos que su familia comerá, como leche o yogur de bajo contenido graso. Consulte en línea y busque en el recibo de la tienda cupones para ayudarle a ahorrar más en los alimentos lácteos. 💰

**Use yogur natural bajo en grasa para las coberturas y las salsas.** Algunos alimentos no forman parte del grupo de alimentos lácteos, como la crema, la crema agria, el queso crema y la manteca. Son alimentos con alto contenido de grasas sólidas y contienen poco o nada de calcio. Agregue leche baja en grasa o descremada a su café o té, en lugar de crema. Use yogur bajo en grasa en lugar de crema agria al cocinar.

**Si tiene problemas para beber leche, pruebe la leche de soja (bebida a base de soja).** Si no bebe o no puede beber leche de vaca, la leche de soja fortificada es una excelente opción.

**Agregue un poco de queso a las comidas y a las meriendas.** Elija quesos con menor contenido graso, como queso mozzarella parcialmente descremado, o queso suizo o cheddar reducido en grasa. Sirva opciones bajas en grasa con los alimentos, como pepinos cortados en rodajas, manzanas o galletas 100% integrales.

**Muestre a los niños que los productos lácteos son importantes.** Dé importancia a comer y beber alimentos lácteos todos los días. La leche chocolatada, el yogur saborizado, el yogur congelado y el budín tienen calcio, pero también tienen mucho azúcar agregado. Sirvalos en ocasiones especiales y con menos frecuencia.

### 💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de productos lácteos para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



## ▶ BATIDO

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos

**RINDE:** 4 porciones

**INGREDIENTES:**

- 2 tazas de trozos de papaya, fresca o congelada
- 2 bananas, maduras y cortadas en rodajas
- 1 taza de yogur natural, bajo en grasa
- 1 taza de cubos de hielo

**PREPARACIÓN:**

1. Coloque todos los ingredientes en la batidora.
2. Cierre bien la tapa. Coloque la batidora en velocidad media y mezcle durante 1 minuto hasta que el hielo esté picado y hasta obtener una textura suave.
3. Sirva de inmediato, o tape y refrigere durante 4 horas como máximo.

**NOTAS:**

- En vez de yogur, se puede utilizar leche parcialmente descremada, leche de soja, arroz, almendra o coco.
- En lugar de papaya o además de ella, se pueden usar fresas, arándanos o frambuesas.
- Si quiere que su batido esté bien frío, utilice rodajas de banana congelada.



**NUTRIENTES POR PORCIÓN:**

Calorías 118, Proteína 4 g, Fibra Dietética 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 4 mg, Sodio 46 mg



Para ver más recetas, visite  
[WhatsCooking.fns.usda.gov](http://WhatsCooking.fns.usda.gov).



Noviembre 2014  
Food and Nutrition Service  
*El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.*