

# No olvide los lácteos

**Muchos alimentos derivados de la leche pueden ser una buena fuente de calcio y de otros nutrientes para usted y su familia.**

El calcio es importante para que los huesos crezcan y se mantengan fuertes, especialmente desde el nacimiento hasta los cinco años. La masa ósea alcanza su punto máximo alrededor de los 20 años de edad, por eso es importante que los niños y adolescentes consuman alimentos que les proporcionen calcio, incluidos los del grupo de lácteos, para mantener fuertes los huesos durante la edad adulta.

El grupo de lácteos incluye la leche y los productos derivados de la leche que conservan el contenido de calcio, como el yogur y el queso. Los productos derivados de la leche, como el queso crema, la crema y la mantequilla, que no conservan el contenido de calcio, no se consideran parte del grupo de los lácteos. Sin embargo, los productos de leche no derivados del ganado bovino, como la leche de soya, sí se consideran parte del grupo de productos lácteos.

## Solo agregue fruta

Muchos productos lácteos, como el yogur, el helado o el queso *cottage*, vienen con fruta y saborizantes de fruta preparados con azúcar añadida. Si lee la etiqueta del producto, podrá saber cuánta azúcar se ha añadido. Una forma sencilla para evitar el azúcar añadida es agregar el sabor y la dulzura a los productos lácteos naturales con fruta fresca como las fresas y arándanos.

Muchos de estos productos también se venden preempaquetados para más comodidad. Para ahorrar dinero y eliminar el azúcar añadida, compre una presentación más grande del producto natural y divida el contenido de la presentación grande en vasos o bolsas individuales para preparar sus propias porciones en casa.

## Consumo diario de lácteos recomendado para niños

Todos los mayores de 9 años deberían consumir diariamente 3 porciones (equivalentes a una taza) del grupo de lácteos. Al igual que en los grupos de proteínas y cereales, considere el equivalente a una taza como una porción.

Los tamaños de las porciones no son los mismos para todos los tipos de alimentos porque diferentes alimentos contienen diferentes cantidades de nutrientes. (Para obtener más información sobre lo que significa el equivalente a una taza, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)).

### ¿Sabía que...?

**Puede obtener calcio de otras fuentes además del grupo de lácteos. Todas las verduras de hoja verde, como las hojas de las coles, las espinacas y las hojas de los nabos, se consideran una buena fuente de calcio. Los pescados con hueso enlatados, como el salmón o las sardinas, el jugo de naranja fortificado con calcio, las almendras, las alubias blancas y los frijoles blancos son otras fuentes de calcio.**

Por ejemplo, 1 taza de leche se considera una porción, pero 2 rebanadas de queso suizo también se consideran una porción. Considerando lo anterior, para consumir la recomendación diaria de tres porciones, tendríamos que comer:

1 taza (8 oz [226 g]) de leche, ½ taza de yogur, 1 rebanada de queso parmesano, ¾ de taza de helado.

O bien:

1 taza de leche de almendras, 2 rebanadas de queso tipo americano, 1/3 de taza de queso cheddar rallado.



Foto: © istock.com/bhofack2

## RECETA DE LA SEMANA



Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

### Paletas de yogur de fresa (6 porciones)

1. En una licuadora, licúe **2 tazas de fresas rebanadas** hasta que queden líquidas.
2. Vacíe el licuado en un tazón y añada **1 cucharada sopera de jugo de limón** y **2 cucharadas soperas de miel** mezcle.
3. Agregue **2 tazas de yogur natural** (pruebe el bajo en grasa) y mezcle todos los ingredientes.
4. Vacíe la mezcla en 6 moldes para paleta y coloque los palitos.
5. Congélelas durante la noche.
6. Coloque cada molde de paleta bajo un chorro de agua caliente para ayudarlo a sacar la paleta.
7. ¡Disfrútela!



Foto: © istock.com/julia\_sudnitskaya



# Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

**Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite [www.msue.msu.edu](http://www.msue.msu.edu).**

## BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

**Para encontrar la oficina local de su condado, visite [msue.msu.edu/county](http://msue.msu.edu/county).**

### Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR