



3 porciones diarias de
lácteos bajos en grasas

Introduzca el concepto 5-4-3-2-1

Explique que hoy hablaremos de las motivaciones y maneras de actuar en torno a niños que comen 3 o más porciones de lácteos bajos en grasas cada día

El mensaje 5-4-3-2-1 Go! fue desarrollado por el Consorcio para Reducir la Obesidad en los Niños de Chicago del Children's Memorial Hospital

- ✦ 5 porciones diarias de frutas y verduras
- ✦ 4 porciones diarias de agua
- ✦ **3 porciones diarias de lácteos bajos en grasas**
- ✦ 2 horas o menos de tiempo diario frente a una pantalla
- ✦ 1 hora o más de actividad física



Explique el mensaje 5-4-3-2-1 Go! y que hoy nos dedicaremos a obtener 3 porciones diarias de lácteos bajos en grasas.

Beneficios de los lácteos

- ◆ Calcio
- ◆ Proteína
- ◆ Vitamina D
- ◆ Potasio
- ◆ Fósforo
- ◆ Vitamina A
- ◆ Vitamina B12
- ◆ Riboflavina
- ◆ Niacin
- ◆ Triptofán



¡Hay tantos beneficios de los productos lácteos! Los productos lácteos son una buena fuente de proteína y también contienen varios minerales esenciales y vitaminas, incluidos el calcio y la vitamina D. La vitamina D es muy importante en Chicago. Si bien nuestros organismos producen vitamina D al exponerse al sol, en Chicago estamos tan al norte que en el invierno no recibimos una cantidad suficiente de sol. Sin la suplementación de la leche con vitamina D o sin otras vitaminas, esto puede ocasionar raquitismo en los niños, que hace que los huesos de las piernas crezcan torcidos. El triptofán es un aminoácido que puede ayudarle a dormir. Por eso es que una taza de leche caliente ha ayudado a generaciones de personas a dormir de noche.

¡Los cuerpos necesitan calcio!

- ◆ Huesos y dientes fuertes
- ◆ Músculos, nervios, otras funciones celulares
- ◆ Absorción de B12
- ◆ Control de la presión sanguínea



El calcio juega un papel importante en nuestras funciones corporales. No sólo es el calcio clave para hacer crecer y mantener huesos y dientes sanos, sino que también apoya el funcionamiento de los músculos, incluido el corazón. Contribuye a que las células funcionen correctamente y ayuda a reducir la presión sanguínea alta.

Obtener calcio suficiente

★ Mucha gente no recibe suficiente calcio:

- ◇ Alrededor del 30% de los niños de 1-5 años
- ◇ 44% de los niños y 58% de las niñas de 6-11 años
- ◇ 64% de los niños y 87% de las niñas de 12-19 años
- ◇ 55% de los hombres y 78% de las mujeres mayores de 20 años

★ Puede ser un gran problema durante:

- ◇ Crecimiento
- ◇ Vejez



Lamentablemente, la mayoría de los americanos no reciben suficiente calcio en sus dietas. A medida que los niños crecen, disminuye la probabilidad de que reciban suficiente calcio, e incluso la mayoría de los adultos no lo reciben suficientemente.

Esto es particularmente un problema debido a que los huesos necesitan calcio para crecer y fortalecerse. Si los niños no reciben suficiente calcio, corren un mayor riesgo de roturas y fracturas cuando son adultos.

¿Cuánto calcio necesitamos cada día?

Edad Masc. y Fem.	Ca ⁺⁺ (mg/día)	# Vasos leche
0 a 6 meses	210	8oz N/D
7 a 12 meses	270	N/D
1 a 3 años	500	1-2
4 a 8 años	800	2-3
9 a 18 años	1300	4
19 a 50 años	1000	3
51+ años	1200	3

*mg=miligramos

Ca⁺⁺ = Calcio

<http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/calcium.asp>



Entonces, ¿cuánto calcio necesitamos cada día? Necesitamos más a medida que crecemos, y necesitamos el máximo durante la adolescencia. Para los bebés menores de 1 año, la mejor fuente de calcio es la leche materna.

¿Qué es una porción?

Una que provee ~300mg de calcio

- ◆ Leche: 8 fluid oz. (1 vaso)
- ◆ Leche enriquecida con calcio:
6 fluid oz.
- ◆ Yogur:
 - ◇ 8 oz con frutas o nueces
 - ◇ 6 oz sin frutas



¿Cuántos lácteos equivalen a una porción? Cada porción provee unos 300 miligramos de calcio. Para la leche, eso significa un vaso u 8 onzas líquidas (fl oz.) Sin embargo, la leche enriquecida con calcio provee más calcio de modo que una porción solo necesita 6 onzas. 8 onzas de leche enriquecida con calcio provee unos 500 mg de calcio

El yogur es otra buena fuente de calcio. Un envase de yogur de 8 onzas con frutas es una porción, o se puede tomar un envase de 6 onzas sin frutas. Esto incluye sin sabor y con sabor a vainilla, limón, café y chocolate.

¿Qué es una porción?

- ★ Queso natural: 1.5 oz
 - ✧ Cheddar, Colby, Suizo, Mozzarella
- ★ Queso natural: 2.0 oz
 - ✧ American, Velveeta
- ★ Requesón (cottage cheese): 2 tazas



Los quesos también pueden ser una buena fuente de calcio. 1 onza y media de queso natural, como cheddar o Monterey Jack, es una porción, pero se necesitan 2 onzas de queso procesado para completar una porción.

El requesón no es una fuente muy buena de calcio. Se necesitan 2 tazas, o 1 pinta de requesón para obtener 1 porción.

Leche baja en grasa v. entera

- ✦ Más calcio, proteína, otros nutrientes
- ✦ Menos grasa, calorías
- ✦ Para lactantes de 1-2 años –
generalmente leche entera solamente



Lo bueno de la leche baja en grasa o sin grasa es que proporciona la misma cantidad de vitaminas y minerales que la leche entera o con 2% de grasa, pero tiene menos grasa. En realidad, como hay menos grasa por la misma cantidad, en realidad se recibe un poco más.

Tenga en cuenta que entre las edades de 1-2, generalmente no se recomienda la leche baja en grasa o sin grasa. Los lactantes siguen agregando grasa corporal y necesitan la grasa de la leche entera.

¿Por qué obtener el calcio de los lácteos?

- ★ Otros nutrientes, proteína
 - ◇ Incluye vitamina D
- ★ El calcio de los lácteos es bien absorbido



Los lácteos proveen no solo calcio sino también otros nutrientes esenciales y proteína. Además, el calcio viene en diferentes formas, el calcio de los lácteos es el tipo mejor absorbido por nuestro organismo. Por último, incluyen la vitamina D.

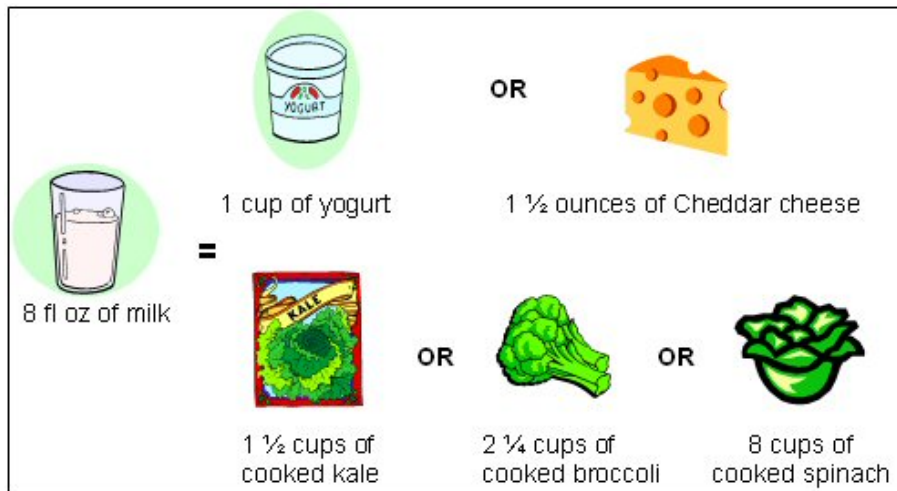
Suplementos de calcio vs. lácteos

- ✦ Los suplementos no proveen los demás nutrientes incluidos en los productos lácteos
 - ✦ Proteína, vitaminas, otros minerales
 - ✦ El organismo absorbe mejor los nutrientes de los alimentos



Muchas personas que no obtienen suficiente calcio de los alimentos toman suplementos de calcio. Sin embargo, de este modo pierden el beneficio de otros nutrientes importantes. Esto se debe a que no sólo el alimento contiene vitaminas y minerales adicionales y proteína, sino que nuestros organismos también absorben los nutrientes de los alimentos mejor que de los suplementos.

Fuentes alimentarias



http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/Calcium_pf.asp



Además de los productos lácteos, existen otras fuentes de calcio, incluidas ciertas frutas y verduras, algunas frutas oleaginosas (especialmente almendras), y alimentos enriquecidos con ciertos jugos, y tofu y leches de soya enriquecidas con calcio.

Sin embargo, los productos lácteos tienen la mayor cantidad de calcio que ocurre naturalmente, como se muestra aquí.

Si bien los alimentos enriquecidos con calcio, como ciertos jugos y productos de soya, pueden tener una cantidad de calcio similar, se derivan otros beneficios al obtener el calcio de los productos lácteos. Por ejemplo, los jugos de fruta enriquecidos con calcio tienen muchas calorías, y se recomienda tan solo un vaso de 6 onzas por día. Los jugos también carecen de proteína y de las demás vitaminas y minerales de los productos lácteos.

Si bien los productos de soya enriquecidos con calcio, como la leche de soya y el tofu, tienen proteínas y otros nutrientes, el tipo de calcio que utilizan no es absorbido tan bien por nuestro organismo. Por lo tanto, sería necesario consumir una porción más grande para obtener la misma cantidad de calcio que se obtiene de los lácteos.

Intolerancia a la lactosa

No es necesario evitar los lácteos:

- ✦ Tabletas de enzimas
- ✦ Leche baja en lactosa
- ✦ Yogur y quesos duros
- ✦ Beber una taza de leche gradualmente durante la comida
- ✦ Empezar con pequeñas porciones y acrecentar



Algunas personas tienen dificultad en digerir el azúcar de la leche, o sea la lactosa. Para estas personas, la leche puede producir malestar estomacal y diarrea. ¿Qué puede hacer si usted o sus hijos tienen intolerancia a la lactosa?

Bien, hay una serie de opciones, y es probable que no necesite eliminar los lácteos en su dieta. Hay tabletas de enzimas que le ayudan a digerir la lactosa, o puede obtener leche con baja lactosa (Lactaid y Dairy-Ease son 2 marcas muy difundidas). El yogur y los quesos duros como el Cheddar y el suizo, tienden a tener poca o ninguna lactosa, y son más fáciles de digerir. Muchas personas pueden tolerar un vaso de leche si la beben lentamente durante el transcurso de una comida. Y es posible desarrollar un aumento de la tolerancia si se empieza con pequeñas cantidades de lácteos y se va aumentando lentamente cantidad que come o bebe.

Por último, si no puede tolerar los lácteos, o si busca una forma de completar su ingestión de calcio, los productos de soya enriquecidos con calcio, como la leche de soya o el tofu, son un buen sustituto. Para mayor información se recomienda leer la Hoja de datos de intolerancia a la lactosa de CLOCC



Obtener 3 porciones diarias de leche
baja en grasa

En la tienda

Opciones de leche

- ◆ Leche con 2% de grasa – más o menos
- ◆ Leche con 1% de grasa – mejor
 - ◇ Leche y suero de leche con sabor
- ◆ Leche desnatada – mejor
- ◆ Enriquecida con calcio – mejor



Entonces, ¿cómo aumenta su consumo diario a 3 porciones al día? Pues bien, cuando está en la tienda, éstos son los artículos que debe buscar. La leche con 1% de grasa o la leche desnatadas son preferibles.

En la tienda

◆ Queso

- ◆ Cheddar con 2% de grasa, quesos dueros, mozzarella procesada con baja grasa o sin grasa, parcialmente descremada

◆ Yogur con poca o ninguna grasa

- ◆ Sin o con sabor, 6-8 oz, sin azúcar agregada
- ◆ Fruta, 8 oz, poca o ninguna azúcar agregada



Los quesos que debería elegir incluyen quesos naturales y procesados con poca o ninguna grasa. Los quesos dueros, como el suizo, también tienden a tener menos grasa.

Los mejores yogures son los de la variedad de yogur bajo en grasas o sin grasa, incluidos los sin sabor o con sabor en las variedades "light", o las versiones "light" con fruta agregada. Tenga en cuenta que muchos yogures con fruta agregada vienen en envases de 6 onzas, que no son iguales a una porción completa.

A mi hijo/cónyuge no le gusta con poca grasa

- ★ Calcio agregado
- ★ Lo-carb o enriquecido con proteína
- ★ UHT (temperatura ultra alta)



¿Entonces qué hace si su hijo o cónyuge dice que no le gustan las leches o quesos con poca grasa o sin grasa? Una opción es obtener leches enriquecidas. Las leches enriquecidas con calcio y proteína (lo-carb) ofrecen una sensación más espesa en la boca que puede resultar más aceptable. Sin embargo, no le gustan a todas las personas.

La leche UHT, o pasteurizada a temperatura ultra alta tiene una vida de estante muy larga a temperatura ambiente, y también ofrece una sensación más espesa y sustanciosa

A mi hijo/cónyuge no le gusta con poca grasa

★ Cambie lentamente

✧ Mezcle leche entera o 2% con leche desnatada

✧ Reenvásela en un cartón de leche entera

★ Modelo ejemplar



Otra opción es hacer el cambio lentamente. Puede hacerlo mezclando leche con más alto contenido de grasa con leche desnatada, aumentando la proporción de la leche con menos grasa con el tiempo. De este modo puede pasar de la leche entera a la de 2% y 1% y desnatada. Otro consejo es tratar de servir leche desnatada en un envase de leche entera o de 2%. Si su familia no lo nota, entonces usted sabrá que el sabor no es el problema.

Por último, y muy importante, dé el ejemplo y tome usted leche 1% o desnatada.

Maneras de agregar leche a su dieta

- ◆ Leches con sabor y bajo contenido de grasa o sin grasa
 - ◇ Busque las opciones sin azúcar
- ◆ Leche con calcio o proteína agregada
 - ◇ Por textura
- ◆ Beba con alimentos que van bien con la leche
 - ◇ Cereales
 - ◇ Sandwich
 - ◇ Paquete de galletitas de 100 cal



Aquí tenemos algunas maneras de agregar leche a su dieta. Las leches con sabor y poca o ninguna grasa tienen el mismo contenido de proteína, vitaminas y minerales que la leche regular. Sin embargo, la leche con sabor a menudo contiene azúcar agregada, entonces busque las variedades sin azúcar o límitela a 1 taza por día.

Como se mencionó antes, puede elegir leches baja en grasas o sin grasa con calcio o proteína agregados. Estos cambian la textura, y pueden resultar más apetecibles.

También, beba leche junto con los alimentos que van bien con la leche, como cereales, un sandwich, o galletitas, como los nuevos paquetes de galletitas de 100 calorías.

Refrigerios de lácteos

★ Licuados

- ✧ Fruta, hielo, leche 1% o descremada
- ✧ Fruta, yogur de vainilla con bajo contenido de grasa o desnatado

★ Parfait - para relleno

- ✧ Fruta
- ✧ Yogur "light" con poca o ninguna grasa
- ✧ 1 cucharada de granola



Aquí tiene algunas ideas para refrigerios saludables que puede hacer con lácteos con poca o ninguna grasa. El licuado que se hace en la licuadora le puede dar una porción de fruta y de lácteos. Es mejor elegir la fruta entera, como una banana o fresas, en lugar de jugo. También puede usar fruta congelada para hacer este postre para todo el año de la manera más fácil

Un parfait de fruta y yogur se puede hacer fácilmente en la casa para el desayuno o como refrigerio entre comidas. Basta con poner capas de fruta cortada con yogur de vainilla con poca o ninguna grasa y granola. Pruebe yogures con sabor, como chocolate o café, para variar

Use lácteos para cocinar

- ★ Use leche con bajo contenido graso o desnatada en lugar de agua para:
 - ✧ Cereales calientes, avena en copos, arroz con leche
 - ✧ Sopa de tomate, sopa de crema condensada baja en grasa



Maneras de agregar lácteos bajos en grasa al cocinar incluyen leche en lugar de agua para cocer cereales, avena en copos, o arroz. Y puede usar leche baja en grasa o desnatada en lugar de agua para hacer sopa de tomate o sopas de crema condensada con poca grasa.

Agregue lácteos a sus comidas

- ◆ Agregue queso bajo en grasa a una masa congelada de pizza
 - ◆ Evite la pizza con salchichas
- ◆ Ponga queso rallado bajo en grasa a las ensaladas, sopas, verduras y pasta.
- ◆ Use yogur con poca o ninguna grasa en lugar de crema agria



Puede introducir lácteos bajos en grasa en sus comidas agregando queso bajo en grasa a una masa delgada de pizza congelada. Seguramente que su familia no se va a quejar de comer una pizza con más queso. Obtenga una variedad que no tenga salchichas, pues es la que tiene más grasa y calorías. Ponga queso rallado bajo en grasa a las ensaladas, sopas, verduras y pasta. El cheddar 2% es una gran adición a la sopa de tomate.

También puede sustituir yogur bajo en grasa o desnatado por crema agria para usar con papas al horno y tacos.

Lácteos para llevar

- ★ Queso trenza con poca o ninguna grasa
 - ✧ 2 barritas = 1 porción de lácteo
- ★ Leche baja en grasa o desnatada embotellada
 - ✧ Botellas “grab-and-go” de 8 o 16 onzas
 - ✧ Con sabor
- ★ Yogur con poca o ninguna grasa



Existen varias maneras de consumir lácteos como refrigerio o agregarlos a su lonchera. El queso trenza bajo en grasas es una opción. Es muy portátil, se envasa individualmente, y es fácil de comer. Sin embargo, no tiene tanto calcio como el queso natural regular, de modo que necesitará 2 barritas para tener 1 porción de lácteos, y eso aumenta la cantidad de calorías.

La leche con poca o ninguna grasa en botellas plásticas "grab-and-go" (fáciles de agarrar y llevar) son también una buena opción. No desarrollan el sabor rancio de la leche en cartones, y no gotean ni se perforan fácilmente. A menudo se encuentran también en variedades con sabor y baja grasa.

Los yogures con poca o ninguna grasa son otra buena opción. Normalmente se venden en envases individuales y vienen en una amplia variedad de sabores.

Conclusiones sobre lácteos bajos en grasas

- ★ ¡Son nutritivos!
- ★ El calcio se absorbe bien
- ★ Son una fuente sustanciosa de calcio
- ★ Aun con intolerancia a la lactosa se suelen tolerar algunos
- ★ Con fruta son un excelente refrigerio





3 porciones diarias de lácteos
bajos en grasas

www.clocc.net