



3 porciones diarias de
lácteos bajos en grasas

-
- ◆ 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



Beneficios de los lácteos

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



¡Los cuerpos necesitan calcio!

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



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



¿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>



¿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



¿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



Leche baja en grasa v. entera

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



¿Por qué obtener el calcio de los lácteos?

- ★ Otros nutrientes, proteína

 - ✧ Incluye vitamina D

- ★ El calcio de los lácteos es bien absorbido

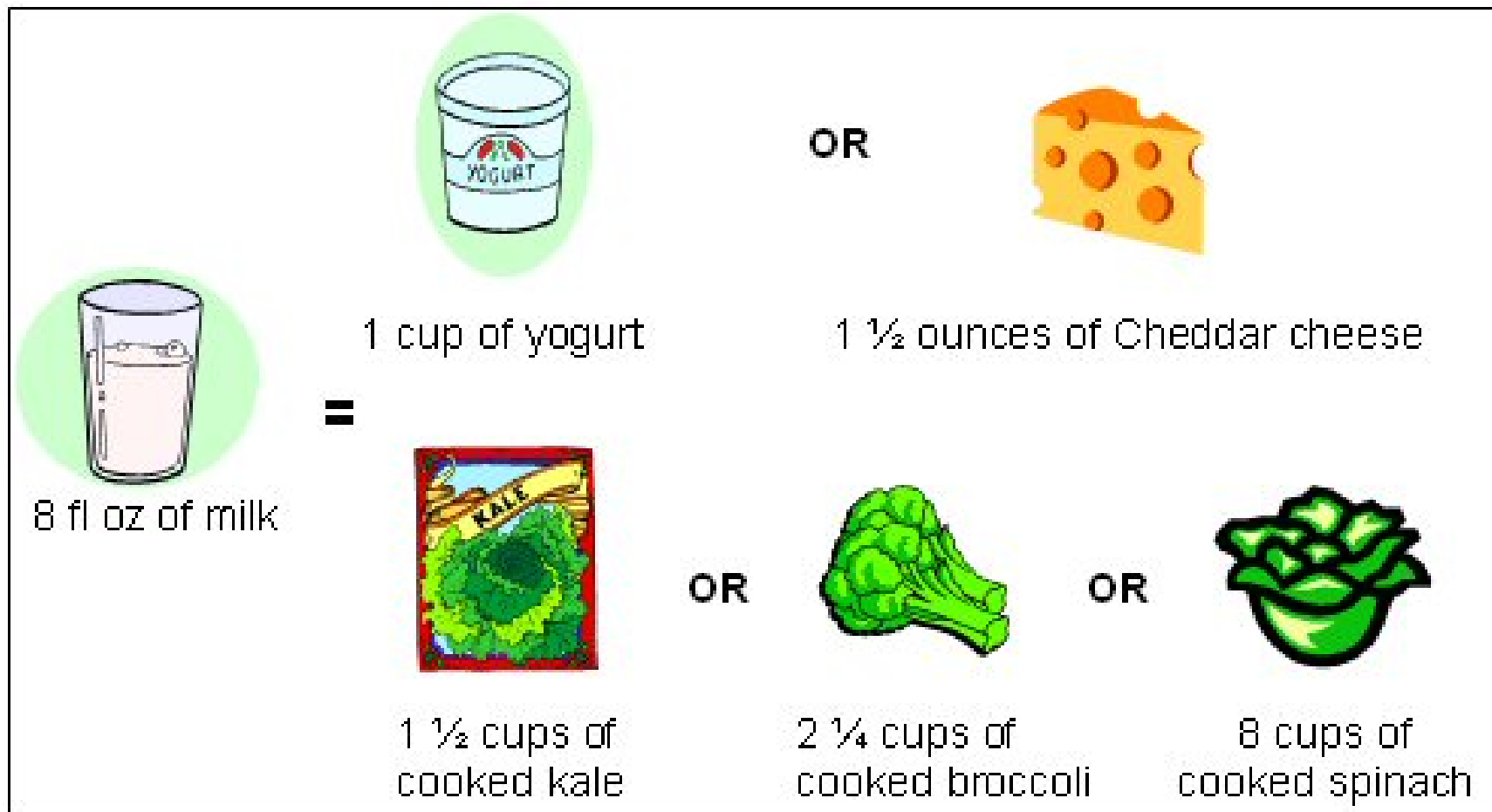


Suplementos de calcio vs. lácteos

- ★ 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



Fuentes alimentarias



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



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





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



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



A mi hijo/cónyuge no le gusta con poca grasa

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



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



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



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



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



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



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



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