

RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA
COMER MEJOR

LOS LÁCTEOS HACEN UNA
DIFERENCIA | FCS199SP



DEFINICIÓN DE LÁCTEOS

Cuando se utiliza el modelo MiPlato, el grupo de productos lácteos incluye leche, yogur, queso, leche sin lactosa, junto con leche de soja fortificada y yogur.

No incluye los alimentos elaborados con leche que tienen poco calcio y mucha grasa, como el queso crema, la crema agria, la nata y la mantequilla.

POR QUÉ NECESITAMOS LÁCTEOS

Los alimentos del grupo de los lácteos proporcionan nutrientes que ayudan a su cuerpo a desarrollar y mantener huesos y células fuertes. Estos nutrientes incluyen calcio, potasio, vitamina D y proteínas.

CÓMO LOS LÁCTEOS HACEN UN BUEN CUERPO

El calcio y las vitaminas se utilizan para construir y mantener huesos y dientes fuertes.

¿El potasio le ayuda a mantener una presión sanguínea saludable?

Las proteínas funcionan como bloques de construcción para huesos, músculos, cartílagos, piel, sangre, enzimas, hormonas y vitaminas.

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

U of A
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System



FUENTES DE CALCIO NO LÁCTEOS

Los productos vendidos como “leches” pero elaborados a partir de plantas (p.ej., “leches” de almendra, arroz, coco, avena y cáñamo) pueden contener calcio.

La cantidad de calcio que se puede absorber de los siguientes alimentos de calcio no lácteos varía:

- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Tofu hecho con sulfato de calcio
- Alternativas de leche a base de plantas fortificadas con calcio, como leche de arroz, leche de almendras
- Pescado enlatado (sardinas, salmón con espinas)
- Tahini (mantequilla o pasta de sésamo)
- Algunas verduras de hojas verdes (col y nabos, espinacas, col rizada, bokchoy)

BATIDO DE FRUTAS

Sirve 2

Ingredientes

1 taza de yogur natural, sin grasa o bajo en grasa

¼ taza de jugo 100 % de frutas o leche

Choose two from the list below:

6 fresas frescas

½ melocotón fresco

⅓ taza de duraznos o peras enlatados

¼ taza de trozos de piña

1 cucharada de mantequilla de maní

Direcciones

Ponga todos los ingredientes en licuadora y mezcle hasta que quede suave.

