

COME MEJOR POR MENOS

Los Lácteos: ¡Son Tan Buenos que no Puedes Resistirte!

¿Crees que los lácteos son solo para niños?
¡Piensa otra vez!

La leche y otros productos lácteos son excelentes fuentes de calcio, un mineral necesario para mantener huesos y dientes fuertes a cualquier edad. El calcio también es necesario para los músculos, el corazón y los nervios. Cuando no obtenemos suficiente calcio de los alimentos y bebidas que consumimos, nuestro cuerpo lo obtiene de los huesos. Con el tiempo, nuestros huesos se debilitan, lo que aumenta el riesgo de lesiones.



Una dieta que incluya tres porciones de leche al día (o productos lácteos equivalentes) nos da suficiente calcio y otros nutrientes para ayudar a reducir el riesgo de osteoporosis, hipertensión arterial y cáncer de colon.

Añade más lácteos a tu dieta y más vida a tus huesos con estos consejos:

- Bebe leche y bebidas alternativas como la leche de soya, almendras y avena, que contienen calcio añadido.
- Queso natural – 64 g o 1/3 de taza rallado
- Yogur – 8 onzas o 237 ml
- Queso cottage – 1 taza
- Usa leche en lugar de agua en comidas y bebidas como chocolate caliente, huevos revueltos, puré de papas, sopa enlatada o envasada, pudín o batidos.



¡Los duraznos ya están en temporada! Disfrútalos con este batido, que lleva yogur y leche, para un refrigerio delicioso, cremoso y que fortalece los huesos.

Batido de Durazno y Yogur

Ingredientes

- 1 taza de yogur bajo en grasa (de durazno, vainilla o limón)
- 1/3 taza de leche descremada en polvo
- 1/2 plátano
- 3/4 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de durazno congelado

Instrucciones

1. Pon todos los ingredientes en una licuadora.
 2. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
- Refrigera lo que quede en un plazo de 2 horas.

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Inscríbete hoy aquí: www.eatgathergo.org/programs.

Resources: www.niams.nih.gov/health-topics/calcium-and-vitamin-d-important-bone-health, winnersdrinkmilk.com/sustainable-nutrition/all-about-milk/, eatgathergo.org/recipe/peach-yogurt-smoothie/

La Universidad Purdue ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) del USDA. Si necesita alguna asistencia especial para concurrir a nuestros programas o necesita un intérprete o traductor, comuníquese con el Programa de Educación Nutricional en fnp@purdue.edu.



@PurdueNEP

