



¿Ha tomado hoy sus lácteos?

El grupo de Lácteos incluye leche, yogur, queso y leche de soya fortificada. Proporcionan calcio, vitamina D, potasio, proteínas y otros nutrientes necesarios para una buena salud durante toda la vida. Las opciones deben ser bajas en grasa o sin grasa, para eliminar calorías y grasas saturadas. ¿Cuánto se necesita? Los niños mayores, los adolescentes y los adultos necesitan 3 tazas* al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

1 “Desnate” la grasa

Beba leche sin grasa (desnatada) o baja en grasa (1%). Si actualmente bebe leche entera, cambie gradualmente a las versiones más bajas en grasa. Este cambio reduce las grasas saturadas y las calorías, pero no reduce el calcio ni otros nutrientes esenciales.



2 Potencie el potasio y la vitamina D, y reduzca el sodio

Elija leche o yogur sin grasa o bajo en grasa con más frecuencia que el queso. La leche y el yogur tienen más potasio y menos sodio que la mayoría de los quesos. Además, casi toda la leche y muchos yogures están fortificados con vitamina D.

3 Cubra sus comidas

Use leche sin grasa o baja en grasa en los cereales y avena. Cubra las ensaladas de frutas y patatas al horno con yogur bajo en grasa en lugar de coberturas de mucha grasa como la crema agria.



4 Elija quesos con menos grasa

Muchos quesos son ricos en grasa saturada. Busque “grasa reducida” o “bajo en grasa” en la etiqueta. Pruebe diferentes marcas o tipos para encontrar el que más le guste.

5 ¿Qué pasa con el queso crema?

El queso crema, la nata y la mantequilla no forman parte del grupo de alimentos lácteos. Son ricos en grasas saturadas y tienen poco o ningún calcio.

6 Cambie los ingredientes

Cuando las recetas tales como salsas para untar necesiten crema agria, sustitúyala con yogur natural. Use leche evaporada sin grasa en lugar de crema y pruebe el queso ricotta bajo en grasa o sin grasa como sustituto del queso crema.



7 Limite los azúcares añadidos

Las leches y los yogures saborizados, el helado de yogur y los pudines pueden contener mucho azúcar añadido. Obtenga sus nutrientes de productos lácteos con menos o ningún azúcar añadido.

8 ¿Toma cafeína?

De ser así, obtenga su calcio junto con su dosis de cafeína por la mañana. Prepare o pida el café con leche o el capuccino con leche descremada o baja en grasa.

9 ¿No puede beber leche?

Si es intolerante a la lactosa, pruebe yogur, leche sin lactosa, o leche de soya para obtener su calcio. El calcio en algunos vegetales verdes se absorbe bien pero no será realista comer varias tazas al día para satisfacer las necesidades de calcio.



10 Cuídesese y cuide a su familia

Padres que toman leche y comen productos lácteos muestran a sus hijos que estos productos son importantes para su salud. Productos lácteos son importantes para fortalecer los huesos de niños y adolescentes y para mantener la salud de los huesos en adultez.

* ¿Qué cuenta como una taza en el Grupo de Lácteos? 1 taza de leche, yogur o bebida de soya; 1½ onzas de queso natural; o 2 onzas de queso procesado.

Las mejores fuentes de calcio dietario son los productos lácteos. Un vaso de leche contiene, aproximadamente, 300 miligramos de calcio. Recomendaciones de lácteos de MyPlate (MiPlato):

Cantidad	Producto	Tamaño de la porción
3 tazas	Leche y alimentos que se elaboran con leche Escoja productos sin grasa y con bajo contenido de grasa	Equivalentes a 1 taza: 1 taza de leche 1 1/2 onzas (40 g) de queso duro 1 taza de yogur 1 taza de pudín

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano, y el 99 por ciento se encuentra en los huesos y los dientes. El esqueleto humano tiene 206 huesos que están compuestos por calcio y proteínas.

El calcio cumple muchas funciones importantes en el cuerpo:

- Ayuda a que los huesos se mantengan fuertes al desacelerar la disminución de la masa ósea que ocurre con la edad
- Ayuda a la contracción de los músculos
- Tiene un papel importante en el funcionamiento normal de los nervios
- Ayuda a coagular la sangre

El consumo adecuado de calcio dietario proveniente de la leche es un factor importante en la reducción de las fracturas de huesos. La actividad física es otro factor importante para mantener los huesos saludables. La actividad física es una de las pocas maneras que tiene el cuerpo de aumentar la densidad ósea; por lo tanto, cuando los niños no se ejercitan, sus huesos se debilitan. Las actividades que son particularmente buenas para la salud de los huesos

comprenden aquellas que implican soportar el peso del cuerpo, como trotar, caminar y bailar.

La osteoporosis es una enfermedad frecuente en los adultos mayores que se caracteriza por niveles de minerales en los huesos más bajos de lo normal que dan lugar a un mayor riesgo de fracturas. Esta enfermedad afecta a millones de estadounidenses todos los años, especialmente a mujeres. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de presentar osteoporosis que los hombres debido a la disminución repentina de estrógeno que provoca la menopausia y la tendencia que tienen a vivir más que los hombres. Otros factores de riesgo de osteoporosis comprenden el tabaquismo, la edad avanzada, la etnia (los individuos de raza blanca y los asiáticos tienen un mayor riesgo que los afroamericanos o los hispanos), los antecedentes familiares, el hecho de ser demasiado delgado, la menstruación o la menopausia tempranas, los trastornos de la alimentación, el alcoholismo, el exceso de cafeína, la ingesta baja de calcio y tener un estilo de vida sedentario.

Se puede reducir el riesgo de osteoporosis al seguir una dieta con un contenido adecuado de calcio y vitamina D y realizar actividad física de forma regular.

Facilitado por Heli Roy, Ph.D., R.D. (retirada) y el programa SNAP-Ed del LSU AgCenter (Centro de Agricultura de LSU) bajo la dirección de Diane Sasser, Ph.D., directora del programa SNAP-Ed (retirada), LSU AgCenter School of Nutrition and Food Sciences (Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos del Centro de Agricultura de LSU).

Este material fue financiado parcialmente por el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, SNAP) del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA). El programa SNAP proporciona asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. Este material se basa en el trabajo respaldado por el National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura) del USDA. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones que se expresan en esta publicación son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor y empleador.



Visite nuestro sitio web: www.LSUAgCenter.com.

Pub. 3205-SPAN (1.5M) 9/18

William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU; Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University); Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Luisiana); Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Luisiana); LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU). El LSU AgCenter y la LSU brindan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.