



3 PORCIONES DE LECHE O YOGUR BAJO O SIN GRASA



¿QUÉ BENEFICIOS LE DA LA LECHE Y EL YOGUR?

Los productos lácteos como la leche y el yogur brindan importantes nutrientes. Estos incluyen:

- Calcio y vitamina D – ambos son importantes para los niños en su crecimiento para establecer huesos y dientes fuertes.
- Potasio
- Fósforo
- Magnesio
- Proteína



¡DATOS ACERCA DE LA LECHE!

- Se recomienda beber de 2 a 3 porciones de leche descremada (sin grasa) o 1% (baja en grasa) al día.
- Se recomienda la leche descremada y la leche 1% para cualquier persona que tenga al menos 2 años. Ambas tienen los mismos nutrientes que la leche de 2% y la leche entera.
- Beber leche ayuda a satisfacer sus necesidades de calcio y vitamina D.

CONSEJOS PARA AYUDARLO A BEBER MÁS LECHE:

- Servirse leche en cada comida.
- Mantenga la leche fría. Los niños son más propensos a beberla si está fría.
- Use la leche para preparar avena u otros cereales calientes.
- Use la leche para hacer pudín como antojo.
- Si no le gusta la leche regular, pruebe una leche sin grasa y con sabor sin sobrepasar una porción al día.

¿CUÁNTA LECHE Y YOGUR NECESITA UN NIÑO CADA DÍA?

- Un niño de **2 a 3 años** debería tener $\frac{3}{4}$ de taza de leche o yogur 3 veces al día.
- Un niño de **4 a 8 años** debería tener 1 taza de leche o yogur 3 veces al día.
- De **9 a 18 años** debería tener 1 taza de leche o yogur de 3 a 4 veces al día.

*Para mayor información acerca de las necesidades de vitamina D y calcio de su niño, consulte con su doctor o dietista.

¡DATOS ACERCA DEL YOGUR!

- El yogur se puede utilizar como una o más de sus porciones diarias de leche.
- Algunos yogures tienen probióticos. Esto ayuda a mantener el equilibrio de las bacterias en su intestino. Esto puede ayudar a mantener su sistema inmunológico saludable.
- No todos los yogures contienen vitamina D. Revise la etiqueta para ver si es el caso. Trate de elegir los que tengan vitamina D.

CONSEJOS PARA AYUDARLO A CONSUMIR MÁS YOGUR:

- Consuma yogur como aperitivo.
- Use yogur con sabor a fruta como un dip de frutas.
- Haga sus propios batidos mezclando su fruta favorita congelada con yogur o leche.
- Haga su propio parfait con capas de fruta y yogur. Incluso puede agregarle granola.
- Use el yogur natural en lugar de crema agria o mayonesa en recetas o papa al horno.



¿EXISTEN MANERAS DE OBTENER LOS NUTRIENTES QUE NECESITA SI NO LE GUSTA LA LECHE O LE DUELE EL ESTÓMAGO? - ¡SÍ!

Algunas personas tienen problemas para digerir la lactosa. Este es el azúcar natural que se encuentra en la leche y los productos lácteos. Algunos signos de tener intolerancia a la lactosa incluyen el dolor de estómago, gas, hinchazón cada vez que toma leche. Si tiene estos síntomas, siga estos consejos que pueden ayudarlo:

- Pruebe la leche en cantidades más pequeñas. Trate de beber un vaso de 4 oz (1/2 taza) a la vez.
- Trate de comer 3 porciones al día de otros alimentos ricos en calcio. Estos incluyen:
 - o Leche Lactaid
 - o Productos enriquecidos de soya
 - o Queso bajo en grasa
 - o Requesón bajo en grasa
 - o Yogur
 - o Tofu
- Busque alimentos "fortificados con calcio" en las etiquetas nutricionales. Algunos alimentos que **podrían** estar fortificados con calcio incluyen:
 - o Barras de cereal u otros panes
 - o Avena y crema de trigo
 - o Chocolate caliente
- Otras buenas fuentes de calcio son las verduras de hoja verde como la col rizada, el brócoli y el repollo chino. El calcio en estas comidas no se absorbe tan bien como el calcio de la leche o yogur.
- Hable con su médico o dietista para que le recomiende alimentos fortificados en calcio o si necesita suplementos de calcio o vitamina D.



¡SOLO DATOS!

- Una persona promedio bebe 45 galones de bebidas azucaradas al año, frecuentemente reemplazando la leche y el agua.
- Su cuerpo podría perder calcio cuando toma bebidas con cafeína.
- El calcio es un nutriente importante para sus huesos. Es difícil obtener todo el calcio que necesita si no bebe leche todos los días.

CONSEJOS PARA AYUDARLO A OBTENER MÁS CALCIO:

- Elija aperitivos que incluyan al yogur como parfaits o como un dip de frutas.
- Cuando elija bebidas que no sean leche, elija agua, no bebidas azucaradas o que tengan cafeína como el café y bebidas energizantes.
- Es mejor que los niños no tomen café. Si un adolescente opta por tomar café, hágalo solamente una vez al día.
- Use leche sin grasa en lugar de crema o leche entera en bebidas con café.

¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!
Obtenga más información en [FitTastic.org](https://www.fitTastic.org)

¡SÍGANOS EN!
   
@12345FitTastic

MI META: _____

