

# La nutrición y el plan MyPlate: productos lácteos



El grupo de los productos lácteos incluye alimentos derivados de la leche que también tienen un alto contenido de calcio (un nutriente que permite al cuerpo formar huesos fuertes). Si usted es intolerante a la lactosa, puede recurrir a ciertos productos lácteos especiales. Si es alérgico a los lácteos o si es vegano, asegúrese de obtener el calcio necesario de las verduras con hojas (como las de espinaca, kale o de col rizada), de la berza y de los alimentos enriquecidos con calcio (como el jugo de naranja y los productos de soya).

## Opciones nutritivas

Lo ideal es consumir productos lácteos con poca grasa o descremados. Algunas opciones nutritivas:

- Leche (con poca grasa o descremada). La leche contiene los nutrientes calcio, potasio, vitaminas A y D y proteína.
- Queso, requesón y yogur con poca grasa o descremados
- Alimentos preparados con estos productos, como la crema de brócoli hecha con leche descremada o las quesadillas hechas con queso bajo en grasa
- Leche de soya enriquecida y sin endulzantes

## **¿Qué factores reducen el valor nutritivo de los productos lácteos?**

- Muchos productos lácteos contienen grandes cantidades de grasa. Busque siempre las versiones con poca grasa o descremadas de estos productos. Puede hacer este cambio gradualmente. Por ejemplo, si ahora toma leche entera, cambie primero a leche con el 2 % de grasa y, más adelante, a la leche descremada o a la que contiene un 1 %.
- La mayoría de los quesos contienen mucha grasa. Si selecciona un queso muy fuerte, quizás lo coma en menores cantidades que un queso con sabor más suave. Además, compre queso con poca grasa o elaborado con leche parcialmente descremada.
- El azúcar añadido, como el que está presente en el helado y en el yogur congelado, reduce el aporte nutricional de los productos lácteos. Compare las etiquetas de los alimentos para encontrar marcas que contengan menos grasas, azúcar agregado y calorías.

### **Un pequeño cambio**

Todos los días, tome leche con poca grasa o descremada en al menos una de sus comidas. ¿Tiene una mejor idea? Anótela aquí:

---