

MiPlato: Lácteos

Pongamos atención al grupo de lácteos, la sección azul de MiPlato. Los productos lácteos le dan a tu cuerpo muchos nutrientes que necesitas para permanecer sano, como el calcio para tus huesos y dientes. Además, encuentras leche y leche de soya fortificada con calcio, yogurt, queso, helado y budín.

Los adultos en general deben de consumir 3 tazas de calcio a diario. Pero algunos lácteos pueden ser muy altos en grasas y calorías. Para evitarlos, llena esas 3 tazas con productos lácteos bajos en grasa o desgrasados.

Una taza de leche, un yogurt de ocho onzas, o 1 1/2 onzas de queso en barra, como el queso cheddar, todos equivalen a una porción del grupo lácteo. O, calcula que una porción de queso equivale a cuatro dados. Considera beber leche baja en grasa con cada comida para obtener tus 3 tazas de lácteos necesarios para un cuerpo sano. Si bebes leche entera, trata de cambiarla poco a poco a una versión con menos grasa. Lograrás adaptar tus gustos y al mismo tiempo seguirás recibiendo los nutrientes diarios necesarios.

Si tienes problemas para la digestión de lactosa, la enzima que se encuentra en la leche y sus productos, no permitas que esto impida que obtengas los nutrientes que necesitas. Hay alternativas bajas en lactosa y sin lactosa.

Descarga la app Start Simple with MyPlate para metas diarias del grupo lácteo y ver tu progreso en tiempo real.