

# MiPlato: Lácteos

Enfoquemos tu atención en el grupo de lácteos, la sección azul de MyPlate.

Los productos lácteos le proporcionan a tu cuerpo muchos nutrientes que necesitas para permanecer sano, como calcio para los huesos y dientes. Además de la leche y la leche de soya fortificada con calcio, encontrarás yogurt, queso, helado y pudín en este grupo.

En general, los adultos deben tratar de consumir diario 3 tazas de alimentos ricos en calcio. Pero algunos productos lácteos pueden ser altos en grasa y calorías. Para evitar esto, llena esas 3 tazas con productos lácteos desgrasados o bajos en grasa.

Una taza de leche, un yogurt de ocho onzas, o 1 1/2 onzas de queso duro, como cheddar, son una porción del grupo de lácteos. Imagínate una porción de queso como cuatro dados.

Considera beber leche parcialmente desgrasada con cada comida para obtener las 3 tazas de lácteos necesarios para un cuerpo saludable. Si bebes leche entera ahora, trata de gradualmente cambiar a una versión baja en grasa.

Debes ajustar tus gustos lentamente y seguir obteniendo el calcio y nutrientes que necesitas diario.

Si tienes problemas para digerir la lactosa, un azúcar que se encuentra en la leche y los productos de leche, trata de que esto no te impida obtener los nutrientes que necesitas. Hay disponibles alternativas con bajo contenido o sin lactosa.

Baja la app de *Start Simple with MyPlate* para establecer metas del grupo de lácteos y ver tu progreso en tiempo real.