

Hoy en la CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

Productos Lácteos



- **Alimentos del grupo de los lácteos:** Leche, queso, yogur, pudín, helado y otros alimentos elaborados con leche.
- Los alimentos del **grupo de los lácteos** le proporcionan **calcio** a nuestro cuerpo, el cual es importante para formar y mantener **huesos y dientes fuertes**.

Los alimentos del grupo de los lácteos también son buenas fuentes de **proteína**.

- Los alimentos del grupo de los lácteos **bajos en grasa y sin grasa** son las mejores opciones para su cuerpo. Elija estos alimentos con más frecuencia:
 - Leche sin grasa o con 1% de grasa
 - Queso con grasa reducida
 - Yogur bajo en grasa o sin grasa

Prepárelo!
Cómaselo!
Le encantará!

Salsa de Yogur con espinaca horneada y alcachofa

Ingredientes

- | | |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 lata (14 onzas) de corazones de alcachofa | 1 taza de queso mozzarella rallado, parcialmente descremado y de baja humedad |
| 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas en trocitos | 1 cebolla verde |
| 1 envase (8 onzas) de yogur bajo en grasa sin sabor | 2 cucharadas de pimiento rojo picado |
| | 1 diente de ajo |

Instrucciones

1. Escurra y pique los corazones de alcachofa. Descongele y escurra las espinacas congeladas. Coloque aparte.
2. Pique la cebolla verde, los pimientos rojos y el diente de ajo.
3. Combine todos los ingredientes, excepto el pimiento rojo y mezcle bien.
4. Vierta la mezcla en una cazuela de 1 cuarto o en un platón para pay de 9 pulgadas. Hornee a 350° F durante 20-25 minutos o bien, hasta que los ingredientes estén completamente calientes. Rocíe el pimiento morrón. Sirva con pan tostado o con galletas de harina integral.

Recipe source: <http://www.nationaldairyCouncil.org>

Desafío FAMILIAR

Cambie a la leche baja en grasa. Si ahora bebe leche entera, haga cambios graduales. Cambie de leche entera a leche con 2% de grasa, después a leche con 1% de grasa y finalmente a leche sin grasa.

Escriba su propio desafío: _____

FORTALÉZCASE

La actividad física también forma huesos. Intente realizar estas actividades sencillas para formar huesos fuertes:

- Camine después de cenar
- Suba por las escaleras
- Baile su canción favorita
- Salte la cuerda
- Trote
- Juegue basquetbol
- Juegue a los encantados

OBTENGA más información en:

- **MiPlato-Alimentos del grupo de los lácteos:** www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html
- **Salud infantil-El calcio y su hijo(a):** www.kidshealth.org/parent/growth/feeding/calcium.html
- **Recetas del grupo de los lácteos:** www.nationaldairyCouncil.org/recipes/Pages/RecipeLanding.aspx