



Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Quinto Grado

Lección 7

¡El Calcio: no es solo para los niños!

El calcio en la dieta ayuda a formar huesos durante la niñez y la adolescencia. El yogur, leche y la leche de soya tienen potasio, que ayuda a mantener una presión sanguínea saludable.

¿Que cuenta como 1 taza de leche?

Usamos una taza de leche para comparar la cantidad de calcio y otros nutrientes en diferentes alimentos lácteos. Aquí hay algunos ejemplos, una taza de leche es igual a:

- 2 rebanadas de queso duro como cheddar, mozzarella
- 3 rebanadas de queso procesado americano
- $\frac{1}{3}$ de taza de queso rallado
- 2 tazas de requesón
- 1 taza de pudín hecho con leche
- 1 taza de yogur congelado
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de helado
- 1 envase de 6 onzas de yogur = $\frac{3}{4}$ de taza de leche



¿Que pasa con el queso crema?

El queso crema y la mantequilla tienen muy poco o nada de calcio así que no cuentan como alimentos lácteos.



Calcio durante el día

Aquí hay algunas ideas para agregar alimentos ricos en calcio a su dieta diaria.

- ⌚ **Antes de la escuela:** Prepare un licuado con leche baja o libre de grasa y frutas.
- ⌚ **El almuerzo:** Toma leche baja en grasa con la comida en lugar de refrescos o jugos con mucha azúcar.
- ⌚ **Después de la escuela:** Coma zanahorias o fruta con yogur bajo o sin grasa.
- ⌚ **Cena:** Agrega queso bajo o sin grasa a su ensalada.
- ⌚ **Bocadillos de Noche:** Cambie las galletas por un yogur de frutas bajo o sin grasa.

Recetas

Batido de Naranja

Rinde 4 tazas

Necesita:

- 2 ½ tazas de leche descremada
- 6 onzas de yogur de vainilla bajo en grasa
- 6 onzas de jugo descongelaado de naranja concentrado
- 1 cucharada de vainilla
- Jarra con tapa que cierre bien

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Coloque todos los ingredientes en la jarra y cierra bien.
3. Sacuda la jarra hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
Sirva y disfrute!
4. Refrigere los sobrantes inmediatamente.



Batido de Fruta Simple

Rinde 1 Taza

Necesita:

- ¾ taza yogur congelado de fresa bajo en
- 1 taza de 100 por ciento de jugo de naranja

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Agregue los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta que esté suave.
3. Agregue un poco más de jugo si el batido está muy grueso.
4. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

*Inscríbese
y reciba este
boletín gratuito*
a: <http://missouri.families.org/newsletter/>

No hay poder más grande que el que usted posee. Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdales a formar hábitos saludables para comer que les acompañan por vida. Ofrezca yogur y leche desgrasada o baja en grasa durante las comidas y refrigerios