



# Explorando los Grupos de Alimentos

## Calcio: ¡no es solo para los niños!

El calcio en la dieta construye huesos durante la infancia y la adolescencia. El yogurt, la leche y la leche de soya tienen potasio, que ayudan a tener una presión arterial saludable.

### ¿Qué cuenta como 1 taza de leche?

Una taza de leche se utiliza para comparar la cantidad de calcio y otros nutrientes en los productos lácteos. Aquí hay algunos ejemplos de cómo otros alimentos se comparan a los nutrientes en una taza de leche:

- Yogurt en envase de 6 onzas =  $\frac{3}{4}$  taza
- 2 rebanadas de queso duro como Cheddar o Mozzarella
- 3 rebanadas de queso procesado como americano
- $\frac{1}{3}$  taza de queso rallado
- 2 tazas de queso Cottage
- 1 taza de pudín hecho con leche
- 1 taza de yogurt helado
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de helado

**Algunos productos lácteos contienen una gran cantidad de grasas saturadas y azúcar añadida.**

**Lea los datos nutricionales y limite estos alimentos.**

### ¿Y que con el queso crema?

El queso crema, la crema y la mantequilla tienen poco o nada de calcio, por lo que no se consideran como parte del grupo lácteo.



### Calcio durante todo el día

Aquí hay algunos consejos para agregar a nuestra dieta alimentos ricos en calcio todos los días:

- ⌚ **Antes de la escuela:** Haga un batido con leche y fruta sin grasa o baja en grasa.
- ⌚ **En el almuerzo:** Agregue un cartón de leche baja en grasa para acompañar el almuerzo en lugar de refrescos o una bebida azucarada.
- ⌚ **Después de la escuela:** Sumerja las zanahorias chiquitas en un aderezo hecho con yogurt natural sin grasa o bajo en grasa.
- ⌚ **Cena:** Agregue un poco de queso con grasa reducida, bajo en grasa o queso Cottage a una ensalada para la cena.
- ⌚ **Botana en la noche:** Tenga un recipiente de yogurt de vainilla bajo en grasa o yogurt con sabor a fruta en lugar de galletas.

# Receta

## Sopa de papa con queso

### Lo que necesita:

- 1 cebolla mediana, picada (aproximadamente 1 taza)
- ¼ taza de apio, picado
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tazas de papas, peladas y cortadas en cubitos
- 2 tazas de caldo de pollo
- ¼ cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de maicena
- 1 ½ tazas de leche descremada o 1%, dividida
- ¾ taza (3 onzas) de queso Cheddar, rallado
- 1 cucharada de trozos de tocino o 1 rebanada de tocino, cocidos y en pedacitos



### Instrucciones:

1. En una cacerola grande a fuego medio-alto, saltee las cebollas y el apio en aceite hasta que las cebollas estén claras.
2. Agregue las papas, el caldo y la pimienta. Déjelo hervir. Reduzca la llama; cubra la cacerola y cocínelo a fuego bajo hasta que las papas estén tiernas, de 15 a 25 minutos.
3. En un tazón pequeño, revuelva la maicena y 1/4 taza de leche hasta que quede suave. Agregue la leche restante. Agréguelo a la mezcla de papa.
4. Cocine y revuelva hasta que espese y se caliente, aproximadamente 5 minutos. No lo hierva.
5. Retire la cacerola del fuego. Agregue el queso hasta que se derrita. Cubra con trocitos de tocino. Sirva caliente.
6. Meta la comida que sobre al refrigerador dentro de las 2 horas.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocinar: 35 minutos

Porción de 6 tazas

Fuente: <https://www.foodhero.org/recipes/cheesy-potato-soup>

**No hay más poder que su poder. Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdelos a desarrollar hábitos saludables para su vida. Ofrezca leche sin grasa o baja en grasa y yogurt en las comidas y entre comidas.**

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • [extension.missouri.edu](http://extension.missouri.edu)