



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de la Leche

## Comprar y Ahorrar

- ❁ Busque una fecha en el paquete para ayudarle a saber qué tan pronto la debe usar.
- ❁ La leche que se vende en cartones y envases más grandes usualmente es más económica por onza. Compre solo la cantidad que vaya a usar antes de que se eche a perder o planee congelar la que no va a usar.
- ❁ La leche en polvo puede ser la más económica.



La leche es rica en calcio, que ayuda a formar huesos y dientes fuertes.



## Variedades de Leche

**Sin grasa, 1%, 2% y leche entera** tienen cantidades crecientes de grasa y calorías, pero los mismos nutrientes, que incluyen proteínas, calcio, potasio, fósforo y vitaminas A, D, B2, B3 y B12.

Otras formas de leche tienen el mismo valor nutricional que la leche fresca:

**Leche sin lactosa** es leche fluida con lactosa eliminada.

**Leche evaporada** es leche enlatada con un poco de agua eliminada. Esto cambia ligeramente el sabor y el color.

**Leche en polvo** tiene toda el agua eliminada, por lo que se puede almacenar por mucho más tiempo.

**Suero de leche cultivado** tiene un contenido reducido de lactosa. Es un poco más espesa y tiene un sabor agrio.

### Leche de origen vegetal:

**Leche de soya** es una leche vegetal elaborada de la soya. Es libre de lácteos, no láctea y es la más parecida a la leche de vaca nutricionalmente.

Otras leches de origen vegetal (**de almendras, cashew, arroz, coco o hemp**) son libres de lactosa, soya y lácteos, por lo que pueden ser útiles para personas con alergias. Todas son bajas en proteínas y no son una buena fuente de otros nutrientes a menos que estén fortificadas. Pueden ser bajas en calorías y azúcar agregada si no están endulzadas.

## Almacena Bien Desperdicia Menos

- Mantenga la leche fresca refrigerada lo más posible, tan pronto como la lleve a casa y justo después de cada uso.
- La pasteurización a temperatura ultra-alta y el empaque esterilizado permiten que las leches se almacenen a temperatura ambiente hasta por 6 meses. Una vez abierto, refrigere y use dentro de 7 a 10 días.

- Almacene la leche en polvo y la leche evaporada enlatada en un lugar fresco y seco.
- Refrigere la leche evaporada después de abrirla y utilícela en los siguientes 3 a 4 días.

### Congele la leche extra:

- Deje espacio en recipientes para que la leche se expanda durante la congelación.
- Descongele en el refrigerador y agite bien.
- El sabor y la textura cambian ligeramente, así que úsela para cocinar.

# Cocinando con Leche

## Licuada de Naranja

### Ingredientes:

- 6 onzas de **jugo de naranja congelado**, concentrado (aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de taza)
- 4 tazas de **leche** sin grasa o de 1%
- 1 cucharadita de **extracto de vainilla**

### Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle durante aproximadamente 30 segundos o hasta que esté suave. Sirva y disfrútelo.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas:

- ✿ Si no tiene una licuadora, mezcle los ingredientes bien en un tazón para mezclar o recipiente con una tapadera hermética hasta que quede espumoso.

**Rinde** 5 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para recetas fáciles y sabrosas que incorporan la leche.

¡Los Niños Pueden!

## Sopa "Chowder" de Elote en Sartén

### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  de una **cebolla**, pequeña, picada
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 1 lata (15-onzas) de **elote en crema**
- 2 tazas de **leche** 1% o sin grasa
- $\frac{1}{2}$  taza (2 onzas) de **cheddar cheese** rallado

### Preparación:

1. Sofría la cebolla en el aceite hasta que quede transparente.
2. Incorpore el elote y la leche.
3. Caliente hasta que aparezcan burbujas.
4. Agregue el queso hasta que se derrita.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas:

- ✿ Pueden añadir otras verduras que tenga a la mano - frescas, congeladas o enlatadas.
- ✿ Añada pimienta, comino, condimento italiano o chile en polvo para mayor sabor.

**Rinde** 4 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos

## Ensalada de Fruta Mágica

### Ingredientes:

- 4 tazas de **fruta** (fresca, congelada o enlatada/escurrida)
- 1 paquete (rinde 4 porciones) de **mezcla de pudín instantáneo de limón o vainilla**
- $1\frac{3}{4}$  taza de **leche** fría sin grasa o de 1%

### Preparación:

1. Corte la fruta en pedazos del tamaño de un bocado.
2. En un recipiente mediano revuelva la mezcla de pudín instantáneo y la leche. Añada la fruta y mezcle cuidadosamente. Refrigere por 5 minutos y luego sirva.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 4 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ servir la leche en vasos para beberla con una comida.
- ✿ agitar o licuar un batido.
- ✿ revolver la leche en la mezcla de pudín y agregar fruta.

## ¡Haga el Cambio!

Ayude a su familia a acostumbrarse a una leche con menos grasa mezclando por unos días la leche que usa, ya sea de 2% o leche entera, con leche más baja en grasa. Vaya aumentando la cantidad de la leche baja en grasa hasta que toda sea leche sin grasa o de 1%.

## Consejos para Usar Leche en Polvo

- ✿ Sirva la leche en polvo fría para un mejor sabor. Mezcle y refrigere desde la noche anterior.
- ✿ Mezcle partes iguales de leche líquida y leche seca para un buen sabor y menor costo.
- ✿ Añada 1 a 2 cucharadas de leche seca en polvo para hacer batidos de leche y licuados más espesos.
- ✿ Incorpore leche en polvo seca en sopas y comidas de sartén para aumentar la proteína y el calcio.