



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Consuma Alimentos Ricos en Calcio

¿Comió Sus Productos Lácteos Hoy?

¡Aquí estamos dándoles algunas ideas fáciles para usar la leche y los productos lácteos en las comidas y los bocadillos!

■ **El desayuno:** Añada leche a los cereales fríos o calientes y cuando haga huevos revueltos añádale queso bajo o sin grasa.

■ **Los bocadillos:** Pruebe queso que se comen haciendo tiras (string cheese) o embarre las verduras con crema de yogur para untar.



■ **El almuerzo (comida) y la cena:** Para hacer sopas con un sabor cremoso, use leche en vez de agua.

■ **Las bebidas:** Tome un vaso de leche de vaca o de soya fortificado en calcio; también pueden añadir leche o yogur a los licuados.

¡Hacer el Cambio!

Beber Leche Descremada o Baja en Grasa (1%)!

En 1 taza de leche descremada o baja en grasa (1%) hay la misma cantidad de calcio y vitamina D y sin calorías extras.

Para los adultos y niños con más de 9 años deben de tomar 3 tazas de leche al día.

Mantente Conectado



Los Niños Pueden...

- ✿ Poner la leche en la mesa a la hora de servir las comidas.
- ✿ Poner la leche en la mesa a la hora de servir las comidas.
- ✿ Preparar una copa de yogur con frutas y granola o cereal machacado.
- ✿ Escoger verduras de diferentes colores para comer con la crema de untar.



Lista de Héroe de Alimentos

- Trate de hacer los licuados con yogur o leche.
- Sirva leche en las comidas.
- Haga crema de untar ranchera, vea la página 2.
- _____



FoodHero.org/es

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Crema Ranchera de Untar



Ingredientes:

- 1 taza de **requesón** bajo en grasa
- 1/2 a 1 taza de **yogur sin sabor**, dependiendo del espesor deseado
- 1/2 cucharadita de **sal para sazonar** (seasoning salt)
- 1/4 de cucharadita de **pimienta negra**
- 1/2 cucharadita de **cebolla en polvo**
- 1/2 cucharadita de **ajo en polvo**
- 2 ramas de **perejil**, cortadas o 1 cucharadita seca



Instrucciones:

- Para una **crema de untar con grumos** (chunky dip): mezcle en un recipiente el requesón, yogur y los sazonadores a su gusto.
Para una **crema de untar suave**: Con un tenedor deshaga los grumos del requesón antes de agregarle el yogur y los sazonadores.
Para una **crema de untar más líquida**: Ponga todo en una licuadora o procesador para alimentos.
- Sirva la crema con vegetales frescos o por encima de los cocinados.
- Refrigere los sobrantes dentro de las 2 horas.

Porciones: 2 cucharadas
Tiempo de preparación:
5 minutos

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 2 cucharadas (29g)

Porciones por Envase 16

Cantidad Por Porción

Calorías 20 **Calorías de Grasa** 5

% Valor Diario*

Grasa Total 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 115mg 5%

Carbohidratos Total 2g 1%

Fibra Dietética 0g 0%

Azúcares 1g

Proteínas 2g

Vitamina A 0% •Vitamina C 0%

Calcio 4% •Hierro 0%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org/es

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.