



Ingredientes para el
Banana Split con Yogur y Fresas
¡Busque esta receta adentro!



Boletín de Productos Lácteos Fáciles



Para más consejos saludables y
recetas gratis, llame al 1-800-695-3335
o visite ComeSanoViveMejor.org.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

El Deleite de Los Productos Lácteos

Su salud siempre ha sido importante para usted y usted está enfocada en eso ahora más que nunca. Es hora de escoger sus comidas de manera inteligente y cuidarse. Sea una persona sana, cambie a los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (1%).

Algunos ejemplos de productos lácteos sin grasa y bajos en grasa (1%):



Leche



queso



Yogur

Productos Lácteos para la Salud

Los productos lácteos fortalecen los huesos y los huesos fuertes se necesitan para mantenerse activo.

Los productos lácteos sin grasa y bajos en grasa (1%) son ricos en:

- Calcio — Ayuda a mantener fuertes los huesos y dientes
- Fósforo — Ayuda a mantener la salud de los huesos
- Potasio — Ayuda a reducir la presión sanguínea

Los productos lácteos también ayudan a mantener su corazón sano y a reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Si ha tenido problemas para tomar leche pero le encanta el sabor de los productos lácteos, pruebe otros productos lácteos que disfrute al comer. Escoja estas opciones sin grasa o bajos en grasa (1%):

- Queso (cheddar, mozzarella y Swiss)
- Yogur
- Leche sin lactosa (productos de leche real sin la azúcar de la leche)



Cambie a Productos Lácteos Sin Grasa o Bajos en Grasa (1%)

Si regularmente toma leche entera, cambie gradualmente a leche baja en grasa (1%) o sin grasa. Comience con la de grasa reducida (2%), luego a la baja en grasa (1%) y finalmente a la sin grasa (“skim”).

Agregue leche sin grasa o baja en grasa (1%) a la avena y cereales calientes.

Use leche sin grasa o baja en grasa (1%) cuando haga sopas (como crema de tomate).

Use el yogur sin grasa o bajo en grasa (1%) como bocadillo.

Haga un dip para frutas o verduras con yogur.

Haga budín de chocolate o caramelo con leche sin grasa o baja en grasa (1%) como postre.

Agregue queso bajo en grasa (1%) a sus platillos, sopas, estofados o verduras.

Agregue yogur sin grasa o bajo en grasa (1%) a sus papas al horno.

Banana Split con Yogur y Fresas

Ingredientes:

- 1 plátano chico, pelado
- 1 taza yogur sin grasa y sin sabor
- ¼ de taza de cereal seco de grano integral o granola baja en grasa
- ½ taza de fresas cortadas a la mitad

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las fresas antes de prepararlas.
3. Corte el plátano a la mitad a lo largo (de punta a punta) o para niños pequeños córtelo en rebanadas delgadas.
4. Divida el yogur entre dos tazones pequeños.
5. Coloque las mitades de plátano a los lados del yogur o acomode las rebanadas alrededor.
6. Espolvoree el yogur con la mitad del cereal de grano integral cereal o la granola baja en grasa.
7. Agregue fresas u otras frutas. Sirva inmediatamente.

2 porciones

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	130
carbohidratos	27 gm
proteínas	7 gm
grasa total	1.5 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	5 mg
fibra alimenticia	3 gm
azúcar total	15 gm
sodio	75 mg
calcio	161 mg
ácido fólico	17 mg
hierro	0.05 mg
calorías de grasa	2%



Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.



El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. ANNN 5/13