



## Consejos para disfrutar los productos lácteos con bajo contenido de grasa y sin grasa

1. Sirva leche y yogur con bajo contenido de grasa en el desayuno, almuerzo y cena.
2. Use leche sin grasa o con bajo contenido de grasa para hacer cereal caliente o sopas cremosas.
3. Pruebe el queso cottage sin grasa o con bajo contenido de grasa con fruta enlatada.
4. En los días fríos, caliente una taza de leche sin grasa o con bajo contenido de grasa y agregue un poco de canela y vainilla.
5. Sustituya la crema agria con yogur bajo en grasa.
6. Use leche evaporada sin grasa en lugar de crema.
7. ¿Intolerante a la lactosa? Pruebe la leche deslactosada o leche de soja fortificada con calcio.
8. Siempre que tenga sed, sirva leche con bajo contenido de grasa o agua.

### Hoy su hijo aprendió sobre los productos lácteos y por qué son importantes.

- Los cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes. En las comidas y snacks, dele a su hijo en edad preescolar leche o yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa (1 %). Estos están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para tener huesos fuertes y saludables.
- Cambie a leche con bajo contenido de grasa (1 % o menos) para niños mayores de dos años porque tienen menos calorías y menos grasa.
- Usted enseña con la práctica. Cada vez que beba leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1 %), o coma yogur con bajo contenido de grasa, así les da a sus hijos una lección sobre cómo comer para tener una mejor salud. Esta es una lección que pueden usar para toda su vida.

## Puré de papas y coliflor

Cantidad: 4 tazas

Porciones: 8 (porción de 1/2 taza)

### Ingredientes

2 papas medianas, peladas y cortadas en trozos  
1 cabeza pequeña de coliflor, cortada en ramilletes de 1 pulg.  
2 cucharadas de queso ricotta semidescremado  
2/3 taza de leche con bajo contenido de grasa (1 %)  
1/2 cucharadita de polvo de ajo  
Sal y pimienta al gusto

### Pasos

1. **Lave** y prepare las papas y la coliflor.
2. **Ponga** las papas en una olla con 4 tazas de agua fría. Lleve a ebullición. Reduzca el calor para que hierva suavemente. Cocine por 5 minutos. Añada la coliflor y cocine 10 a 15 minutos más o hasta que ambos estén suaves al atravesarlas con un tenedor. Escurrir bien.
3. Ponga las papas, la coliflor y el queso ricotta en un tazón grande. **Triture** con un tenedor o con un triturador de papas.
4. Lentamente **añada** la leche. **Sazone** con polvo de ajo, sal y pimienta. Mezcle hasta que los vegetales estén cremosos y suaves.
5. **¡Disfruten!**

**Pídale a su hijo que lo ayude con los pasos más interesantes.**

Receta adaptada de Just Say Yes to Fruits and Vegetables. Reimpreso con autorización.

# ¡Elija su leche!

¡De un vistazo!

¿Qué tipo de leche tiene menos calorías?

¿Qué tipo de leche tiene menos grasa?

¡Elimine la grasa, conserve los nutrientes!

- La leche con bajo contenido de grasa y la leche sin grasa son las opciones más saludables para todos los que tengan más de 2 años.
- En las degustaciones, la mayoría de las personas no puede sentir la diferencia. Así que, ¿por qué no cambiar a una versión con menos contenido de grasa?
- Si toma habitualmente leche entera, cambie gradualmente a leche sin grasa. Pruebe la opción de contenido reducido de grasa (2 %), luego la de bajo contenido de grasa (1 %) y finalmente, la sin grasa.

## LECHE

| Comparación de leches (porción de 1 taza)         | Calorías | Contenido total de grasa (gramos) |
|---|----------|-----------------------------------|
| Leche entera                                      | 150      | 8                                 |
| Leche con contenido reducido de grasa (leche 2 %) | 120      | 5                                 |
| Leche con bajo contenido de grasa (leche 1 %)     | 100      | 2.5                               |
| Leche sin grasa                                   | 80       | 0                                 |

**La respuesta es la leche sin grasa.**

La leche con bajo contenido de grasa y la leche sin grasa tienen la misma cantidad de proteína, calcio y vitamina D que la leche entera o la leche 2%, pero con menos grasa y menos calorías.

Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.