



# Explorando Mi Pirámide con el Profesor Palomitas de Maíz

## ¡Tome alimentos ricos en Calcio!

Estimados padres o tutores:

En esta lección sus hijos aprendieron acerca de los beneficios de los lácteos. Los alimentos del grupo de los lácteos son un paquete completo que contiene muchos nutrientes esenciales. Un nutriente importante es el calcio, el cual ayuda a formar huesos y dientes fuertes. Las investigaciones demuestran que el calcio puede ayudar a reducir la presión sanguínea alta, ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer y a mantener un peso saludable. Algunos alimentos que son parte del grupo de los lácteos son el yogur, la leche, queso, helado, leche de sabores y requesón.

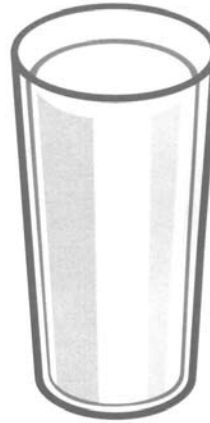
Atentamente,

### Piense antes de tomar

Muchos de nosotros no estamos recibiendo suficiente cantidad de los nutrientes que la leche provee y es muy difícil satisfacer nuestras necesidades de calcio sin ellos. Con frecuencia nosotros elegimos tomar una soda en lugar de leche. Cuando preferimos una soda en vez de leche, estamos eligiendo una bebida alta en calorías, azúcar, sodio y sin nutrientes. Una lata de 12 onzas de soda contiene 10 cucharadas de azúcar.



### Preferir la leche nos provee 9 nutrientes esenciales:



- proteína
- potasio
- fósforo
- vitaminas A, B<sub>12</sub>, y D
- riboflavina
- niacina
- calcio

### Tres por día para tener huesos fuertes™

¿Qué cantidad de leche necesita cada día?

Niños de 2-8 años de edad necesitan 2 tazas de leche cada día.

Niños de 9 años y mayores necesitan 3 tazas de leche cada día.

Los adultos necesitan 3 tazas de leche cada día.

1 recipiente de media pinta de leche = 1 taza de leche

1 ½ onzas de queso sólido = 1 taza de leche



2 tazas de requesón = 1 taza de leche

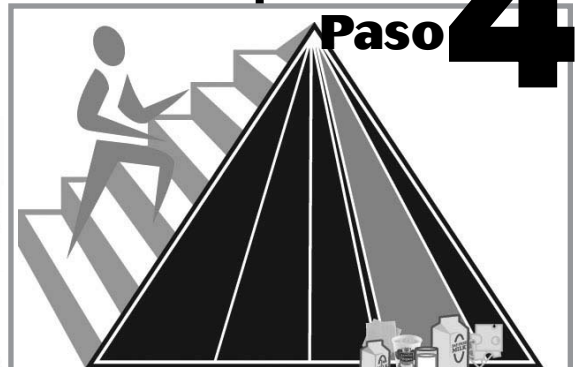


1 (8 onzas) recipiente de yogur = 1 taza de leche

1 ½ taza de helado = 1 taza de leche



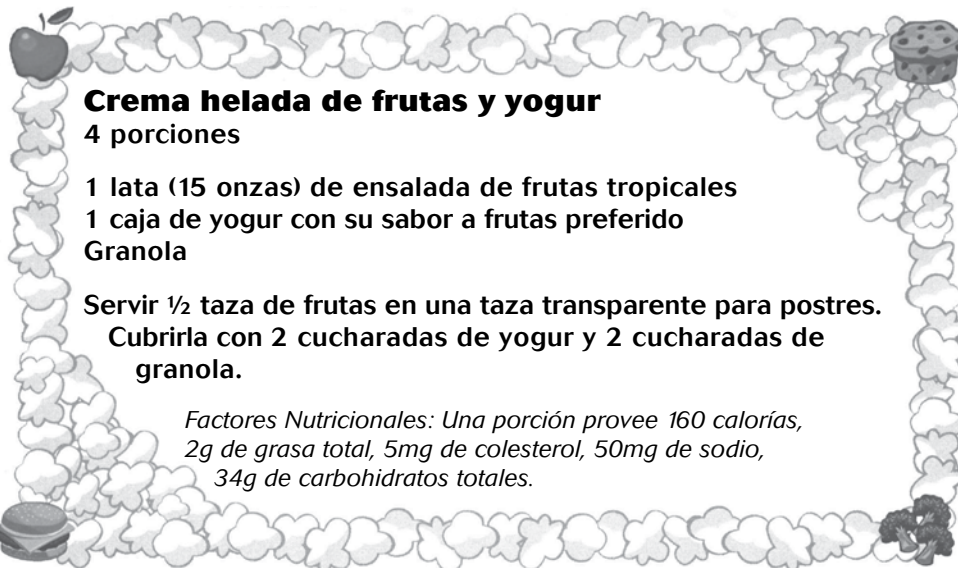
## Paso 4



**Productos Lácteos**  
Coma alimentos ricos en Calcio

## Consejos para los padres:

- Incremente la cantidad de alimentos que tienen alto contenido de calcio, tales como la leche, el queso y el yogur.
- Tome leche para dar un buen ejemplo a los niños.
- Ofrezca leche con chocolate o fresa para un aperitivo rápido.
- Sirva pudín de chocolate o vainilla hecho con leche para postre.
- Elija productos con leche baja en grasa siempre que sea posible.
- Elija tomar leche en las comidas.
- Ordene leche en vez de una soda en el auto-servicio.
- Agregue queso a un emparedado.
- Espolvoree queso rayado en la ensalada o en una papa hornada.



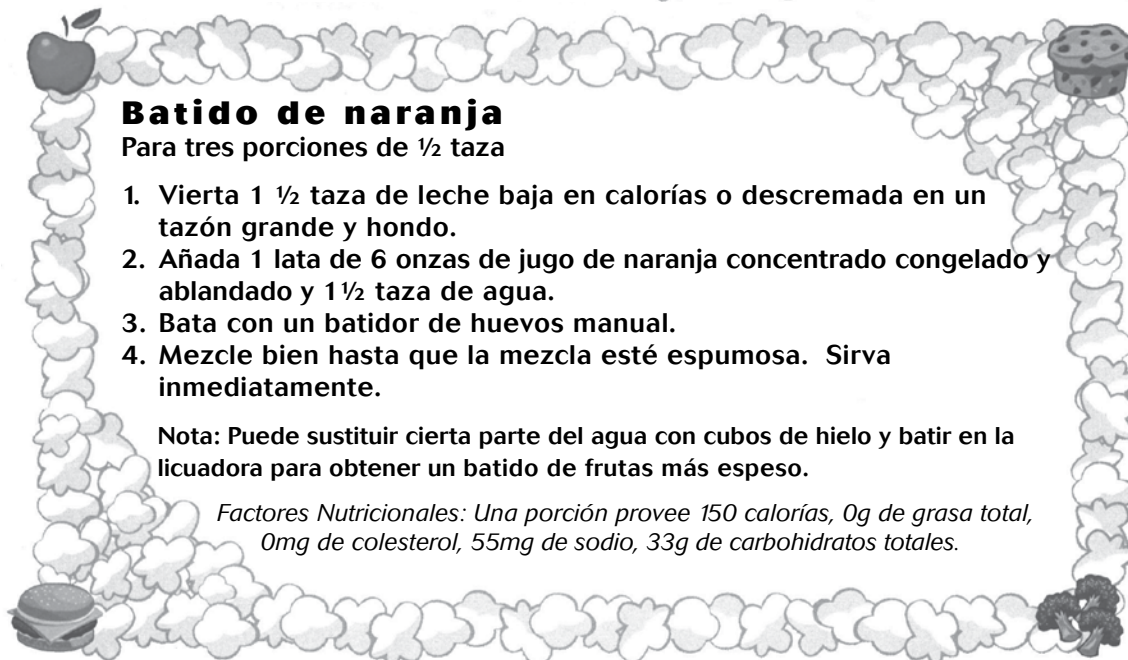
### Crema helada de frutas y yogur

4 porciones

1 lata (15 onzas) de ensalada de frutas tropicales  
1 caja de yogur con su sabor a frutas preferido  
Granola

Servir ½ taza de frutas en una taza transparente para postres.  
Cubrirela con 2 cucharadas de yogur y 2 cucharadas de granola.

*Factores Nutricionales: Una porción provee 160 calorías, 2g de grasa total, 5mg de colesterol, 50mg de sodio, 34g de carbohidratos totales.*



### Batido de naranja

Para tres porciones de ½ taza

1. Vierta 1 ½ taza de leche baja en calorías o descremada en un tazón grande y hondo.
2. Añada 1 lata de 6 onzas de jugo de naranja concentrado congelado y ablandado y 1 ½ taza de agua.
3. Bata con un batidor de huevos manual.
4. Mezcle bien hasta que la mezcla esté espumosa. Sirva inmediatamente.

**Nota:** Puede sustituir cierta parte del agua con cubos de hielo y batir en la licuadora para obtener un batido de frutas más espeso.

*Factores Nutricionales: Una porción provee 150 calorías, 0g de grasa total, 0mg de colesterol, 55mg de sodio, 33g de carbohidratos totales.*

Fuentes: <http://www.mypyramid.gov> y Profesor Palomitas de Maíz, Universidad de Purdue

La información contenida en esta carta a los padres es solamente para propósitos educativos. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente para propósitos educativos.

Desarrollado por Susan Bilderback, Programa de Nutrición Familiar, Asistente de Programa, Investigación y Extensión de la Universidad Estatal de Kansas, Condado de Riley.



De acuerdo con la ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para quejarse por discriminación, escriba a la USDA, Director de Derechos Civiles, Oficina 326-W, Edificio Whitten, 1400 Avenida Independencia, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY, para ayudar a personas que no oyen bien). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos de la USDA a través de un contrato concedido por el Departamento de Servicio Social y Rehabilitación de Kansas.

El Programa de Estampillas para Alimentos provee ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para saber más de este programa, contacte su oficina local de SSR o llame al (800) 221-5689.