

Hoja informativa "NEAT"

Lácteos

"Consuma sus alimentos ricos en calcio"

- **Alimentos en el grupo de lácteos**-cualquier alimento derivado de la leche o de sustituto de leche
- **Ejemplos de productos** - Leche, leche de chocolate, quesos, yogurt, helado, pudín, leche de soya
- **Beneficios saludables** La leche o los productos lácteos ayudan a desarrollar y mantener toda la vida huesos fuertes y reducen el riesgo de sufrir de osteoporosis. Estos productos son muy importantes durante la infancia y adolescencia cuando los huesos se están desarrollando.

Nutrientes importantes

Nutriente	Beneficios
Calcio	Mantiene y desarrolla los huesos y los dientes. En la dieta americana la fuente principal de calcio se encuentra en los productos lácteos. Tener 3 tazas diarias de productos lácteos puede mejorar la masa ósea.
Potasio	Ayuda a mantener una presión arterial saludable. Las mejores fuentes de potasio de este grupo se encuentran en el yogurt y en la leche.
Vitamina D	Ayuda al cuerpo a mantener niveles normales de calcio y de fosfato para el mantenimiento y desarrollo de los huesos. Algunas fuentes incluyen leches fortificadas con vitamina D, yogures y cereales.
Productos lácteos descremados o bajos en grasas	Este tipo de productos lácteos son bajos en grasas sólidas o saturadas las cuales pueden incrementar los niveles del colesterol. Los productos lácteos descremados o bajos en grasas proveen los nutrientes mencionados sin contener la grasa que se encuentra en los productos de leche entera.