Los productos lácteos

Los productos lácteos tienen mucha energía con 9 nutrientes esenciales:

- Calcio
- Vitamina D
- Proteína
- Potasio
- Vitamina A
- Vitamina B12
- Riboflavina
- Niacina
- Fósforo

Se recomiendan tres raciones diarias de productos lácteos descremados.

¿Qué es una ración de productos lácteos?

- 8 onzas (1 taza) de leche o yogur descremado
- 1 ½ onzas de queso natural, 2 onzas de queso procesado
- 1 taza de crema pastelera elaborada con leche descremada

¿Cuáles son los productos lácteos descremados?
La leche o los productos elaborados con leche descremada o 1% descremada.

¿Tiene problemas para digerir los productos lácteos?
La lactosa es el azúcar natural de la leche. Algunas personas tienen problemas para digerirla. Muchas personas intolerantes a la lactosa pueden beber de 1 a 2 tazas de leche por día.

- Es conveniente beber leche descremada y comer algo al mismo tiempo.
- Pruebe el yogur o el queso descremado que tienen menos lactosa.
- También puede probar con productos lácteos con menos lactosa o sin lactosa.
- Puede tomar un suplemento de lactasa, la enzima que digiere la lactosa, cuando come o bebe productos lácteos.
- Se puede usar leche de soja fortificada. Escoja productos fortificados que tienen 30% del valor diario (VD) de calcio.