

Lácteos

Los productos lácteos están enriquecidos con 9 nutrientes esenciales:

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



¿Cuál es la recomendación diaria para los productos lácteos?

Se recomiendan tres porciones al día de productos lácteos sin grasa (descremados) o bajos en grasa (1%).

¿Qué es un producto lácteo bajo en grasa?

Leche o productos hechos con leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

¿Qué es una porción de lácteos?

- 8 onzas (oz; 1 taza) de leche o yogur
- 1 ½ oz. de queso natural, 2 oz. de queso procesado, o ½ taza de requesón
- 1 taza de pudín preparado con leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%)



¿Por qué los productos lácteos son importantes para una dieta saludable?

- 3 tazas de leche al día pueden mejorar la salud de los huesos y pueden reducir el riesgo de osteoporosis.



- La ingesta de productos lácteos (incluyendo leche) está asociada con una reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes Tipo 2, y con disminución de la presión arterial en adultos.
- Las dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable. La leche y la leche de soya (bebida de soya) proporcionan potasio.
- La leche fortificada con vitamina D y la leche de soya (bebida de soya) ayudan a mantener niveles adecuados de calcio y fósforo. Esto ayuda a construir y mantener los huesos y en la pérdida de peso.
- Las variedades de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa proporcionan poco o nada de grasa de la dieta sólida.



¿Tiene problemas con la digestión de los lácteos?

La lactosa es el azúcar natural encontrado en la leche. Algunas personas presentan dificultades digiriendo la lactosa, una condición denominada intolerancia a la lactosa. Aún con la intolerancia a la lactosa, muchas personas pueden beber 1-2 tazas de leche al día. Pruebe estos consejos:

- Beba pequeñas cantidades de leche mientras come.
- El yogur, queso, o requesón pueden ser más fáciles de digerir.
- Pruebe los productos lácteos reducidos en lactosa o sin lactosa.
- Utilice leche de soya, de almendra, o de arroz fortificada. Elija productos fortificados que posean el 30% de Valor Diario (VD) de calcio.
- Converse con su equipo de cuidado médico acerca de consumir enzimas de lactasa antes de comer o beber productos lácteos para ayudarle a digerir la lactosa.

