

# LÁCTEOS:

## 5 opciones saludables para ofrecer a su familia

¿Se está preguntando cómo ofrecer a su familia más lácteos bajos en grasa?  
**PRUEBE ESTOS CONSEJOS!**

- 1 Incluya leche con las comidas**  
Ofrezca leche o leche de soya fortificada con calcio como bebida con las comidas.
- 2 Cambie poco a poco a la leche baja en grasa o sin grasa**  
Si usted o sus niños de 2 años o mayores toman leche entera, cambie poco a poco a la leche sin grasa, para bajar la grasa saturada y las calorías. Pruebe leche con grasa reducida (2%), luego baja en grasa (1%), y finalmente sin grasa.
- 3 Añada leche sin grasa o baja en grasa a los alimentos que prepara**
  - Agréguela en lugar de agua a la avena y otros cereales calientes.
  - Para el postre, úsela para preparar pudines.
  - Úsela cuando prepara sopas cremosas como crema de tomate.
- 4 Use yogur**
  - Ofrezca yogur sin grasa o bajo en grasa como merienda.
  - Prepare un aderezo para frutas o verduras usando yogur bajo en grasa.
  - Haga licuados con frutas y yogur.
  - Pruebe frutas picadas con yogur bajo en grasa para un postre rápido.
- 5 ¡Manténgalo seguro!!**
  - Evite tomar leche cruda (sin pasteurizar) o cualquier producto hecho de leche cruda.
  - Refrigere o congele los productos lácteos lo más pronto posible.
  - Tire los lácteos si han quedado a temperaturas entre 40 y 140°F durante más de 2 horas, aunque se vean y huelan bien.



**En esta lección aprenderá:**

- Porciones para cada edad
- Recetas para licuados
- Consejos para llevar los lácteos sobre la marcha con seguridad

**Para empezar:**

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección: **Alimentos lácteos para niños fuertes**



**RECETA**

## LICUADO DE AGUACATE

Preparar: **10 minutos**

Porciones: **2**

**INGREDIENTES**

- 1 aguacate
- 1 cucharada jugo de limón verde
- 2 tazas leche baja en grasa
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 1 pizca sal
- 4 cucharaditas azúcar



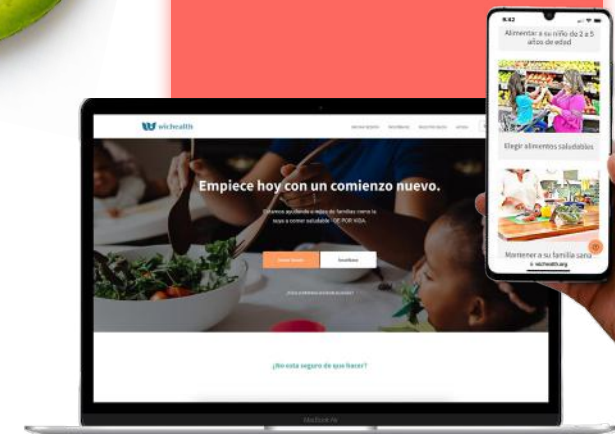
**DIRECCIONES**

**Paso 1** Lave el área de preparación, sus manos y el aguacate y limón.

**Paso 2** Saque la pulpa del aguacate. Ponga en la licuadora.

**Paso 3** Corte el limón, exprima el jugo en la licuadora. Añada el resto de los ingredientes.

**Paso 4** Licúe hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.



*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*