

USDA Alimentos en forma Lácteos

El grupo lácteo incluye
leche, yogur, queso,
leche sin lactosa y leche
de soya y yogur
fortificados.



**Cambie a yogur,
leche o lácteos
descremados o
bajos en grasa.**



El consumo de productos lácteos proporciona beneficios para la salud, especialmente para fortalecer y mantener huesos fuertes. Los alimentos del grupo lácteo proporcionan nutrientes que son vitales para la salud y el mantenimiento de su cuerpo. Estos nutrientes incluyen calcio, potasio, vitamina D y proteína.

Algunos alimentos elaborados con leche, como la crema agria, el queso crema y la mantequilla, tienen un alto contenido de grasa y poco calcio.

Beneficios para la salud

El calcio y la vitamina D son nutrientes importantes a cualquier edad. La ingesta de productos lácteos que contienen estos nutrientes ayuda a:

- Mejorar la salud ósea, especialmente en niños y adolescentes, cuando se está formando la masa ósea.
- Promover la salud ósea y prevenir la aparición de osteoporosis en adultos (la mayoría de ellos no obtienen lo suficiente de estos nutrientes).



Fuente: [MyPlate.gov/eat-healthy/dairy](https://www.MyPlate.gov/eat-healthy/dairy)



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)

División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos
Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org



Fácil y rápido Recetas

Huevos y queso horneados

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 6 huevos
- ½ taza de leche
- ½ taza de queso rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 ½ cucharadita de orégano

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Ponga aceite en un plato para hornear mediano o en un molde pequeño y caliéntelo en el horno por unos minutos.
3. En un tazón, bata los huevos. Mezcle los ingredientes restantes. Vierta en una sartén caliente.
4. Hornee por 20 minutos o hasta que los huevos estén firmes. Sirva inmediatamente.



Agregue sus vegetales favoritos, como cebollas, pimientos o verduras, para aderezar este plato de queso y huevo o sívalo con salsa fresca. Coloque los huevos horneados con frijoles en una tortilla para un taco de desayuno rápido.

Natillas Básicas

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza de leche descremada (o leche sin grasa en polvo reconstituida)
- ½ cucharadita de vainilla (opcional)

Instrucciones

1. Batir el huevo y el azúcar en un plato para hornear.
2. Agregue la leche y los saborizantes. Mezclar bien.
3. Coloque el plato para hornear en una olla poco profunda con agua caliente.
4. Hornee a 350 °F hasta que la punta de un cuchillo insertado en el centro de la natilla salga limpio (50-60 minutos). No lo cocine demasiado. Cómalo caliente o refrigérelo para más tarde.



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos
Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org