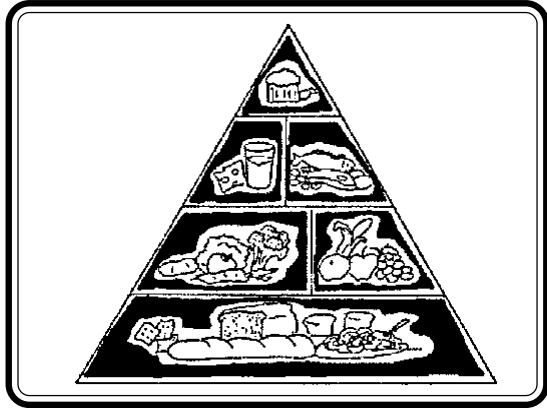


Comiendo Bien para una Buena Nutrición

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University

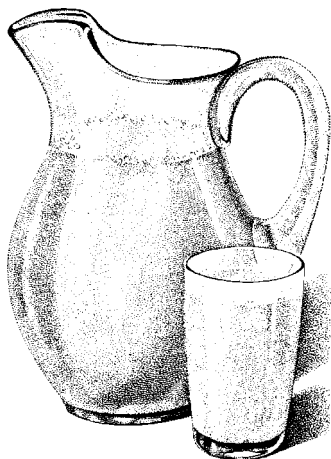


SELECCIONES SALUDABLES EN EL GRUPO DE LA LECHE, YOGURT Y QUESO

La Pirámide Alimenticia recomienda al menos dos raciones del grupo de la leche, yogurt y queso cada día.

Bajando la Grasa

- Tome leche sin nata y con 1% de grasa, las cuales tienen la menor cantidad de grasa. Usted puede bajar gradualmente el contenido de grasa cambiando primero a leche con 2% de grasa, después a 1% y por último a leche sin nata.



- Coma quesos naturalmente bajos en grasa como los quesos mozzarella y ricotta. Muchos quesos sin grasa o con reducida cantidad de grasa, requesón y quesos crema se encuentran disponibles.
- Elija yogurts sin grasa o con poca grasa.
- Baje la grasa de las recetas sustituyendo el yogurt natural sin grasa por la crema ácida o mayonesa.
- Escoja helados con poca grasa, yogurts congelados sin grasa o poca grasa como postres.

Bajando el Sodio

- Los quesos varían mucho en su contenido de sodio, pero tienden a ser más altos en sodio que la leche o el yogurt. Los quesos procesados, alimentos de queso y los quesos para untar contienen más sodio que el queso natural. Los quesos con reducida cantidad de sodio se encuentran disponibles.

Bajando el Azúcar

- Elija yogurts artificialmente endulzados.
- Escoja postres lácteos congelados artificialmente endulzados como helados y yogurts.

Lecturas Recomendadas:

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3138, *Dietary Fiber*

T-3142, *Dietary Salt*

T-3153, *Facts About Fat*

T-3154, *Facts About Cholesterol*

T-3157, *Sugar and Other Sweeteners*

T-3165, *Food Guide Pyramid: Guide to Daily Food Choices*

Bibliografía:

United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. (1992) *The Food Guide Pyramid, Home and Garden Bulletin Number 252*. Washington, D.C.: Government Printing Office.

United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. (1995) *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans, 4th ed., Home and Garden Bulletin Number 232*. Washington, D.C.: Government Printing Office.



Elaborado por: Janice R. Hermann,
PhD, M.S., R.D./L.D.,
Nutrition Education Specialist

Editor: Mely Jimenez

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Formateado por: Ursula Blanchard

OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$73.16 for 500 copies. 0301 UB.