

# El calcio de los lácteos tiene muchos beneficios



Consumir leche y productos lácteos proporciona beneficios para la salud. Las personas que tienen una dieta rica en productos lácteos pueden reducir el riesgo de perder masa ósea.

Los alimentos del grupo de los lácteos contienen nutrientes vitales para la salud: calcio, potasio, vitamina D y proteína. Todos los productos lácteos líquidos y muchos alimentos elaborados a base de leche se consideran parte del grupo de alimentos de la leche, el yogur y el queso. Los alimentos elaborados a base de leche que retienen el contenido de calcio forman parte del grupo, y los alimentos elaborados a base de leche que tienen poco calcio o nada, como los quesos crema, la crema y la manteca no se encuentran dentro de este grupo. La mayoría de los lácteos que elija deben ser descremados o de bajo contenido graso.

## Cómo tomar decisiones inteligentes todos los días

- Incluya leche descremada o de bajo contenido graso como bebida durante las comidas.
- Si toma capuchinos o cafés con leche, pídalos con leche descremada (desnatada).
- Agregue leche descremada o de bajo contenido graso en vez de agua a la avena y a los cereales calientes.
- De postre, cubra la fruta picada con yogur o prepare una salsa de yogur.
- Utilice leche descremada o de bajo contenido graso cuando prepare sopas crema espesas.
- Cubra los guisos, las sopas, los estofados o las verduras con queso descremado trozado.
- Cubra una papa horneada con yogur descremado o de bajo contenido graso o prepare una salsa de yogur para las verduras.



**BlueCross BlueShield of Illinois**  
*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Alternativas de productos lácteos



Si evita la leche porque tiene intolerancia a la lactosa, la mejor manera de obtener los beneficios saludables de los lácteos es escoger productos libres de lactosa o con bajo contenido de lactosa como el queso, el yogur o la leche sin lactosa. También puede utilizar la enzima lactasa antes de consumir productos lácteos. La enzima lactasa en gotas o comprimidos está disponible en su farmacia o tienda de comestibles de su área. Otras alternativas para incorporar calcio incluyen:

- Jugos fortificados con calcio
- Panes y cereales fortificados con calcio
- Bebidas de soja o arroz, como la leche de soja o arroz
- Pescado enlatado: sardinas y salmón con espinas
- Soja y otros productos de la soja: el tofu y el tempeh
- Frijoles secos: frijoles pintos, frijoles negros, lentejas y garbanzos
- Verduras de hoja: col, col rizada, col china y hojas de nabo blanco

Tome decisiones nutritivas del grupo de los lácteos todos los días. Valdrá la pena el tiempo que invierta para tener huesos más fuertes y un cuerpo más saludable.

