

10 HEALTHY MESSAGE SERIES AND RECIPES

Nutrition Message # 5

How about the Dairy Food Group ?

The amount of dairy you need depends on your age, sex, height, weight, and level of physical activity. For women, the amount can also depend on whether you are pregnant or breastfeeding. About 90% of Americans do not get enough dairy, therefore most individuals would benefit by increasing intake of fat-free or low-fat dairy, whether from milk (including lactose-free milk), yogurt, and cheese, or from fortified soy milk or yogurt. Calcium and vitamin D are important nutrients at any age. Intake of dairy products that contain these nutrients help to:

- Improve bone health especially in children and adolescents, when bone mass is being built.
- Promote bone health and prevent the onset of osteoporosis in adults, most of whom do not get enough of these nutrients.

What foods are included in the Dairy Group?

The Dairy Group includes milk, yogurt, cheese, lactose-free milk and fortified soy milk and yogurt. It does not include foods made from milk that have little calcium and a high fat content, such as cream cheese, sour cream, cream, and butter.



Move to low fat or fat-free milk or yogurt: Choose low-fat or fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soymilk) to cut back on saturated fat. Replace sour cream, cream, and regular cheese with low-fat yogurt, milk and cheese.

Consuming dairy products provides health benefits — especially building and maintaining strong bones. Foods in the Dairy Group provide nutrients that are vital for health and maintenance of your body. These nutrients include calcium, potassium, vitamin D, and protein.

Healthy recipe example



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup, 1/6 of recipe

[Show Full Display](#)

Nutrients	Amount
Total Calories	280
Total Fat	4 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	12 mg
Sodium	277 mg
Carbohydrates	40 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	5 g
Added Sugars included	0 g
Protein	19 g
Vitamin D	1 mcg
Calcium	280 mg
Iron	2 mg
Potassium	290 mg

Macaroni & Cheese with Broccoli

Ingredients

2 cups uncooked elbow macaroni
4 tablespoons flour
2 cups milk (1%, low fat)
2 cups cheddar cheese, low-fat shredded
1/2 teaspoon pepper
2 cups broccoli (cooked and chopped)

Directions

1. Cook macaroni, following the instructions on the package. 2. Drain the cooked macaroni and return to the pan. 3. While the macaroni is still warm, sprinkle in the flour and stir thoroughly. 4. Over medium heat, slowly stir the milk into the macaroni. 5. Add the cheese and pepper. 6. Stir over medium heat until the milk and cheese thicken into a creamy sauce, approximately 7-10 minutes. 7. Stir in the broccoli; heat thoroughly. 8. Taste; add a small amount of salt, if needed. 9. Refrigerate leftovers.

*These are general recommendations by age.

Daily Recommendation*		
Toddlers	12 to 23 months	1½ to 2 cups
Children	2-3 yrs	2 to 2½ cups
	4-8 yrs	2½ cups
Girls	9-13 yrs	3 cups
	14-18 yrs	3 cups
Boys	9-13 yrs	3 cups
	14-18 yrs	3 cups
Women	19-30 yrs	3 cups
	31-59 yrs	3 cups
	60+ yrs	3 cups
Men	19-30 yrs	3 cups
	31-59 yrs	3 cups
	60+ yrs	3 cups

***For all your healthy recipes try using low fat or fat free milk products**

10 SERIES DE MENSAJES Y RECETAS SALUDABLES

CONSEJO DE NUTRICION # 5

¡Acerca de los productos lácteos!

La cantidad de lácteos que se necesita depende de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Para las mujeres, la cantidad también puede depender de si está embarazada o amamantando. Aproximadamente el 90% de los estadounidenses no consumen suficientes productos lácteos. Muchas de las personas se beneficiarían si aumentaran la ingesta de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, ya sea de leche (incluida la leche sin lactosa), yogurt y queso, o de leche de soya fortificada. o yogurt. 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 masa ósea.
- Previenen la aparición de osteoporosis en adultos, la mayoría de los cuales no obtienen suficiente cantidad de estos nutrientes.

¿Qué alimentos están incluidos en el grupo de productos lácteos?

El grupo lácteo incluye leche, yogurt, queso, leche sin lactosa y leche de soya y yogurt fortificados. No incluye los alimentos elaborados con leche que tienen poco calcio y un alto contenido de grasa, como el queso crema, la crema agria, la crema en general y la mantequilla.



Cambie a yogurt o leche con bajo contenido de grasa o sin grasa: Elija leche, yogurt y bebidas de soya (leche de soya) con bajo contenido de grasa o sin grasa para reducir la ingesta de grasas saturadas. Reemplace la crema agria, la crema y el queso común con yogurt, leche y queso 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 proteínas.

Ejemplo de una receta saludable



Información Nutricional

[Mostrar Pantalla Completa](#)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa Total	4 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	12 mg
Sodio	277 mg
Total Carbohidrato	40 g
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Total	5 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	19 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	280 mg
Hierro	2 mg
Potasio	290 mg

Macarrones con Queso y Brócoli

Ingredientes

- 2 tazas macarrones estilo coditos sin cocer
- 4 cucharadas harina
- 2 tazas leche (1%, bajo en grasa)
- 2 tazas queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 1/2 cucharadita pimienta
- 2 tazas brócoli (cocido y picado)

Preparación

1. Cocine los macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete. 2. Escurra los macarrones y colóquelos de nuevo en la olla. 3. Mientras la pasta aún esté caliente, espolvoree la harina y revuelva bien. 4. Poco a poco, vierta la leche sobre los macarrones a fuego medio. 5. Agregue el queso y pimienta. 6. Continúe revolviendo a fuego medio hasta que la leche y el queso formen una salsa cremosa, aproximadamente de 7 a 10 minutos. 7. Agréguele el brócoli, caliente bien. 8. Pruebe, luego agregue un poco de sal si lo necesita. 9. Refrigere las sobras.

*Estos son las cantidades recomendadas por edad.

Daily Recommendation*		
Toddlers	12 to 23 months	1½ to 2 cups
Children	2-3 yrs	2 to 2½ cups
	4-8 yrs	2½ cups
Girls	9-13 yrs	3 cups
	14-18 yrs	3 cups
Boys	9-13 yrs	3 cups
	14-18 yrs	3 cups
Women	19-30 yrs	3 cups
	31-59 yrs	3 cups
	60+ yrs	3 cups
Men	19-30 yrs	3 cups
	31-59 yrs	3 cups
	60+ yrs	3 cups

*Para todas sus recetas trate de usar productos lácteos bajos de contenido en grasa o sin grasa.