



CONSEJOS SALUDABLES

¿Qué come para el desayuno?

¿Sabía que hay muchos productos lácteos deliciosos y saludables que puede comer por la mañana para ayudarle a comenzar su día?

Comer productos lácteos para el desayuno puede mantenerle lleno hasta el almuerzo y proveerle energía para el día. Algunos de estos alimentos incluyen leche, yogur, queso, mantequilla y crema. Pero tenga cuidado! Muchos de estos alimentos pueden tener demasiada grasa o ser malos para tu salud. Entonces, escoja las opciones lácteas saludables como yogur griego, [leche orgánica baja en grasa](#) o [requesón](#).



Esta semana aprendimos sobre: **La Lechería y Calcio**

- **La lechería proviene de los productos lácteos** de animales, más comúnmente de las vacas.
 - La leche de vaca, cabra y oveja también puede producir queso, cremas, y mantequilla.
 - Productos lácteos son buenos fuentes de **proteína, grasa y azúcar**. ¡También contienen nutrientes importantes como el calcio, que se ha demostrado que mejora la fuerza ósea, especialmente en niños y adolescentes!
 - Se puede encontrar **el calcio** en las berzas, soja y algunos pescados.
 - Productos lácteos contienen un tipo de azúcar que se llama “lactosa”. Alguien que tiene “intolerancia a la lactosa” no puede digerir lactosa y, por lo tanto, lácteos.
 - *Las personas con intolerancia a la lactosa o los veganos que no consumen productos de origen animal pueden optar por consumir productos “sin lácteos”, que incluyen leches elaboradas con soja, arroz, almendra o anacardos.*

**La Próxima Vez (01/24/20):
Macro minerales y Micro minerales!**

Non-Dairy Calcium Sources

