

# “Donde Hay Salud, Hay Alegría”

Nueve de cada diez pre-adolescentes hispanos tienen por lo menos un factor de riesgo de sufrir diabetes tipo 2 o enfermedades del corazón.\*

*“Cuando cenamos juntos en familia comemos muchas frutas, vegetales y tomamos leche baja en grasa en vez de refresco. Me siento mejor al saber que estoy dándole a mi familia la nutrición y la energía que necesita para mantenerse sana”*

**Charytín**  
Actriz, Cantante y Mamá

## Tú también puedes darle a tu familia una mejor nutrición y buena salud.

- Comienza sirviéndoles más alimentos ricos en vitaminas como fruta fresca, vegetales, granos integrales, leche baja en grasa y lácteos sin grasa. Para que los huesos crezcan y sean fuertes, trata de consumir tres raciones al día de leche, queso o yogurt.

A los niños les gusta el sabor de los productos lácteos y a las mamás les encanta la nutrición que les proporciona. Complácelos a todos con estas sugerencias:

- Añade Queso Fresco o Queso Blanco a las ensaladas, a los huevos del desayuno y a las tortillas.
- Sirve fruta fresca, como pedazos de manzana y uvas con palitos de queso mozzarella.
- Para un agua de horchata nutritiva, licua leche fría baja en grasa con arroz y canela.
- Para postre, agrégale al yogurt bajo en grasa nueces, pedacitos de mango, coco u otras frutas.
- Agrega vainilla o canela a una taza de leche tibia antes de dormir.

Recuerda que jugar o caminar con tu familia por lo menos 30 minutos al día, es una forma divertida de mantenerse con buena salud.

\* Según el estudio publicado en la revista de Endocrinología Clínica y Metabolismo (Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism), Enero 2004.



“Cuando crezca, quiero tener músculos fuertes y ser un buen deportista.”

**Juan Manuel**  
Niño

“Quiero darle a mis hijos una buena salud y mucha alegría. Por eso, por sugerencia del doctor, en nuestra dieta alimenticia siempre hay productos lácteos y nos mantenemos activos.”

**Rosa**  
Mamá



## ➤ **Nunca es tarde para mejorar tu salud y la salud de tú familia.**

Continúa disfrutando tus productos lácteos favoritos bajos en grasa; puede traerte beneficios para tu salud:

- Los lácteos fortalecen **los huesos, músculos y dientes.**
- Las dietas altas en proteína te pueden ayudar a **sentirte lleno por más tiempo.** La mayoría de alimentos lácteos son una buena fuente de proteína.
- La leche baja en grasa te da **los mismos nutrientes y beneficios para la salud que la leche entera, pero con menos grasa.**
- Los lácteos bajos en grasa, son una excelente opción para **un snack energético.**
- Las frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa proveen muchos nutrientes que tu cuerpo necesita para estar saludable.
- Si eres intolerante a la lactosa, elige productos como el yogurt, queso Cotija, parmesano y Cheddar sin lactosa.

### **1 porción de productos lácteos es igual a:**

- 8-onzas de leche.
- 8-onzas de yogurt.
- Entre 1 y 1 1/2 onzas de queso; como 3 o 4 pedacitos de queso

Trata de escoger variedades bajas en grasa.



Más del **60%** de hispanos encuestados, dicen que el yogurt les cae bien al estómago.\*

\*New American Dimensions, Driving Consumption Among Hispanic Consumers: Research Results, 2007.



**PARA MÁS INFORMACIÓN POR FAVOR VISITA**  
[www.nationaldairycouncil.org](http://www.nationaldairycouncil.org)

Copyright © 2010 National Dairy Council ®