

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

septiembre de 2021

Volumen 24 • Número 12



Lácteos o No Lácteos

Usted puede haber escuchado que las bebidas como la almendra, avena y soya son más saludables que los lácteos. Usualmente, parece que estas alternativas a los lácteos son promovidos como una opción nutritiva, pero, ¿es esa la verdad? ¿Será la leche normal o serán las alternativas de los lácteos como la soya, almendra y avena mejores para usted? Veamos.

MyPlate recomienda consumir 3 tazas de productos lácteos diarios para todos por encima de los 9 años. Una taza de lácteos es 1 taza de leche, 1 taza de yogurt o 1 ½ onzas de queso duro. Los productos lácteos contienen nutrientes esenciales tales como calcio y vitamina D, los cuales son importantes para mantener huesos y dientes fuertes. Adicionalmente, los lácteos brindan grasa, proteína, vitamina A, vitamina B-12 y potasio, los cuales son importantes para el crecimiento y desarrollo.

Muchas alternativas de la leche como la almendra, coco y leche de avena son fortificadas con calcio y

vitamina D para brindar estos nutrientes esenciales. Sin embargo, usualmente le faltan muchos de otros nutrientes brindados por productos lácteos. Una comparación de leche normal a las alternativas de la leche ha mostrado que:

- La leche de almendra tiene menos calorías que la leche normal, sin embargo, no brinda proteína. Comparado con la leche normal tiene mayor cantidad de vitamina E, pero no brinda lo suficiente en cuanto a otras vitaminas, minerales o grasas.
- La leche de avena es naturalmente libre de lácteos, lactosa, soya y de nueces. Tiene un poco más de proteína y fibra que otros sustitutos a los lácteos. Tiene más carbohidratos y más calorías que otras alternativas basadas en plantas. Comparada a la leche normal, tiene menor grasa y proteína.

Continuado en la parte de atrás

Lácteos, continuado

- La leche de coco tiene una textura cremosa similar a la leche normal. Sin embargo, no tiene proteína, poco calcio y tiene un alto contenido de grasas saturadas. Si es sin azúcar, no contiene carbohidratos. Incluso si es fortificada, tiene menos vitamina A, vitamina B-12 y potasio que los lácteos.
- La leche de soya fortificada y el yogurt tienen calcio, vitamina A y vitamina D. Si no tiene azúcar, tiene la misma cantidad de proteína y carbohidratos que la leche normal por porción. Esto lo hace de una buena alternativa a los lácteos para personas que no pueden consumir lácteos.

Cuando se trata de brindar una carga nutritiva completa, la leche normal es usualmente la opción más nutritiva. Las opciones libres de lactosa están disponibles para aquellos que no pueden tolerar la lactosa, la azúcar en la leche. Adicionalmente, aquellos con intolerancia a la lactosa que no pueden tolerar la leche pueden consumir pequeñas cantidades de queso o yogurt porque estos productos tienen menor cantidad de lactosa. Sin embargo, para aquellos que deciden no consumir los productos lácteos en absoluto, la leche de soya o yogurt son una buena alternativa. Las personas que no consumen lácteos o leche de soya deberían consumir otras comidas que contienen calcio tales como:

- Jugos fortificados con calcio
- Pescado enlatado con huesos (sardinas y salmón)
- Frijol de soya y productos de soya (tofu)
- Vegetales verdes tales como hojas de berza y nabo, col rizada y bok choy
- Cereales y panes fortificados con calcio
- Alternativas de la leche fortificadas con calcio (leche de soya, leche de almendra, leche de coco y otros)

Si usted elige una alternativa a los lácteos, la leche de soya es la alternativa más cercana nutricionalmente a la leche diaria. Es libre de la lactosa y colesterol, baja en grasas saturadas y alta en proteína. Cuando se elige una alternativa a los lácteos, asegúrese de revisar la etiqueta por las calorías y azúcares agregadas, al igual que asegurar que ha sido fortificada con calcio y con vitamina D. Muchas alternativas de la leche también son endulzadas. Las alternativas de la leche sin azúcar tienden a ser la opción más saludable. Tenga en mente, que si usted no consume leche diaria o leche de soya, usted va a tener que comer una variedad de comidas para obtener la misma cantidad de nutrición que brindan los lácteos o las alternativas de soya.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



Batido de Durazno

Ingredients

- 1 taza de duraznos, frescos, congelados o enlatados
- 1 banana
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche baja en grasa o alternativa de la leche
- $\frac{1}{4}$ taza de yogurt bajo en grasa de vainilla u opción libre de lácteos
- $\frac{1}{4}$ taza de concentrado congelado de jugo de naranja
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de vainilla

Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que esté suave.
3. Sirva en dos vasos.

Rinde 2 porciones

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyoconp.org/cnp-online-classes/>.