



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



## Cambie a Productos Lácteos Bajos en Grasa o sin Grasa

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué productos lácteos o fortificados con soya comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



### Incluya productos lácteos por las mañanas

Disfrute de un tazón de cereales con leche baja en grasas o descremada, o una bebida de soya. También puede agregarle yogur natural con una porción de frutas y nueces para incluir dos grupos más de alimentos.



### Busque fuentes de calcio

Si no consume leche, elija alimentos fortificados con calcio: algunos panes y jugos de naranja, y productos de soya como el tofu y el yogur de soya. Algunos vegetales de hoja verde, como la col rizada y el repollo, también tienen calcio.



### Incorpore productos lácteos a las comidas

Prepare avena y sopas condensadas enlatadas con leche de origen animal baja en grasas o descremada, o bebidas fortificadas con soya en lugar de agua. También es una buena idea agregarlos a batidos, tartas y puré de papas.



### Prepare su propio aderezo

Mezcle yogur natural bajo en grasas o sin grasas, jugo de limón y hierbas secas o frescas, como albahaca y perejil, para preparar un aderezo para ensaladas. Esta también puede ser una salsa de vegetales rápida y saludable.



### ¡Beba!

Tome un vaso de leche. Una taza de leche de origen animal baja en grasas o descremada, o una bebida fortificada con soya, es una forma fácil de beber un refrigerio con calcio saludable.



### Merienda de queso casero para untar

Mezcle requesón bajo en grasas con hierbas como orégano y eneldo, y espolvoree unas cebolletas picadas. Sírvalo con galletas integrales.

