

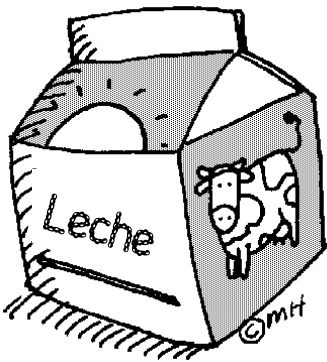


BUENAS COMPRAS BUEN COMER

Verano
2016

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

La leche: excelente fuente de nutrición



La leche es un alimento muy nutritivo y barato. Un galón de leche tiene un costo promedio de \$3.35; es decir que cada taza le cuesta alrededor de ¡21 centavos! A un costo tan bajo, es fácil incluir alimentos saludables dentro de su presupuesto familiar.

Desde que éramos niños, a todos nos han dicho, “bebe tu leche para que tengas huesos y dientes fuertes”. Esto es porque es una excelente fuente de calcio. ¿Pero sabías que la leche tiene otros nutrientes esenciales que benefician al cuerpo de diferentes maneras?

- ◆ **Proteína:** Ayuda a desarrollar y reparar el tejido muscular.
- ◆ **Potasio:** Ayuda a regular el equilibrio de fluidos en el cuerpo y a mantener normal la presión sanguínea.
- ◆ **Fósforo:** Trabaja con el calcio y la vitamina D para ayudar a mantener fuertes los huesos.
- ◆ **Vitamina D:** Ayuda al cuerpo a absorber el calcio para mantener los huesos saludables.
- ◆ **Vitamina B12:** Ayuda en la formación de células rojas y a mantener el sistema nervioso central.
- ◆ **Vitamina A:** Es importante para la buena visión, una piel sana y un sistema inmunológico sano.
- ◆ **Riboflavina:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- ◆ **Niacina:** Es importante para la función normal de muchas enzimas en el cuerpo.
- ◆ **Calcio:** Ayuda a desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes, y juega un papel importante en el funcionamiento de los nervios, contracción de los músculos y coagulación de la sangre.

Datos de la leche - ¿Sabía usted que...?

- Si la leche se guarda entre los 38-40° F, debe durar en buen estado después de la fecha de caducidad, aproximadamente entre 5 y 7 días.
- Las Guías de Alimentación recomiendan que los adultos consuman 3 porciones de productos lácteos (1 taza de leche, 1½ onza de queso natural o 2 onzas de queso procesado) por día.
- La leche orgánica tiene los mismos nutrientes que la leche regular.
- Usted puede congelar la leche y permanecerá en buen estado y sana, pero no tendrá tan buen sabor como la leche fresca.
- Una taza de leche proporciona aproximadamente 33% del calcio requerido diariamente.



Avena preparada la noche anterior (4 porciones)

Esta receta, que no requiere cocción, es ideal para familias ocupadas. Los niños pueden obtener un desayuno balanceado.

Ingredientes

- 2 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa o sin grasa
- 2 tazas de leche baja en grasa o sin grasa
- 4 tazas de hojuelas de avena tradicionales (o 2 tazas de hojuelas de avena cortadas)
- 2 tazas de fresas en rebanadas

Preparación

1. Combine los ingredientes en un tazón grande y mézclelos bien.
2. Divida la mezcla en porciones iguales en 4 recipientes.
3. Cubra y refrigere toda la noche.

La avena absorberá la humedad del yogur y la leche, y quedará suave, con la consistencia de pudín. Use yogur y fruta que tenga a la mano. Ajuste la cantidad de leche, avena, y fruta para complacer a su familia.

Cada porción contiene 300 mg de calcio.

ROGER INGRAM
DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.