



Boletín informativo mensual

Volumen 1, número 4

Abril de 2015

Página 2

Lácteos

Existen muchas maneras en las que podemos aumentar nuestro consumo de calcio y, al mismo tiempo, ahorrar dinero en el supermercado:

* Compre el yogur, quesos e incluso leche de la marca propia del supermercado, en lugar de productos de marca.
* Utilice leche en polvo cuando una receta requiera leche.
* Ralle un trozo de queso en lugar de pagar más por el queso ya rallado.
* Comprar un queso de sabor fuerte, como el cheddar intenso, le permitirá utilizar menos cantidad y seguir obteniendo un buen sabor a queso.
* Revise la fecha "límite de venta" para evitar descartar los productos lácteos antes de que se puedan consumir.

## El valor de los lácteos

Los huesos fuertes son una parte esencial de un cuerpo saludable. Los lácteos tienen un alto contenido de calcio que contribuye a mantener la salud de los huesos. Los productos lácteos no solo son importantes para el crecimiento de los niños, sino también para mantener la salud de los huesos de los adultos.

La fuente de calcio más conocida es la leche, pero existen otros alimentos que son buenas fuentes de calcio, como el yogur, el queso natural y procesado, el requesón y los jugos fortificados con calcio.

Cuando se escogen los lácteos es importante tomar decisiones sabias. Por ejemplo, escoger leche sin grasa o baja en grasa (1 %) es una opción más saludable. Si no está habituado al sabor de la leche baja en grasa o sin grasa, realice el cambio gradualmente hasta que se acostumbre a su sabor. Sin embargo, es importante recordar que los niños entre 12 y 24 meses de edad deben tomar leche entera.

Los productos como el queso crema, la crema y la manteca contienen muy poco calcio, por lo tanto, limite el consumo de dichos productos.

Optar por la leche natural frente a la leche saborizada es también una decisión sabia, puesto que los productos lácteos con sabores añadidos contienen azúcares.

Los niños entre 2 y 3 años de edad necesitan dos tazas de lácteos por día. De 4 a 8 años de edad necesitan dos tazas y media por día, y los niños mayores de 9 años necesitan tres tazas por día.

En este número:

El valor de los lácteos 1

Ahorre dinero y aumente 1

su consumo de calcio

Eventos locales 2

Receta del mes 3

### Ahorre dinero y aumente su consumo de calcio

Eventos locales

Página 3

Los programas educativos del Servicio A&M AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, religión, procedencia, edad, discapacidad, información genética o condición de veterano de guerra. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas

**Porciones: 10** (1 enchilada cuenta como una porción)

**Costo por porción:** $1.50

**Ingredientes**

*Para las enchiladas:*

* 1 (3 onzas) paquete de queso crema bajo en grasa
* 2 tazas de pechuga de pollo cocida picada
* 12 onzas de salsa roja estilo *chunky*, suave
* 1 taza de mezcla de queso mexicano bajo en grasa, rallado
* 10 tortillas de maíz

*Para la salsa:*

* 2 tazas de yogur natural sin grasa
* 1 taza de cilantro picado
* 1 cucharadita de comino molido

**Instrucciones:**

1. Caliente el queso crema en una sartén grande a fuego medio hasta que esté blando.
2. Incorpore el pollo y ½ taza de salsa y mezcle bien.
3. Agregue ½ taza de queso rallado y revuelva hasta que se derrita.
4. Junte el relleno de enchilada con una cuchara, colóquelo sobre cada tortilla y enróllela. Coloque los bordes del cierre hacia abajo en una placa para horno. Cubra con la salsa y el queso restantes.
5. Hornee a 350 grados F durante unos 15 minutos, o hasta que se calienten por completo. Sirva con salsa de yogur.

Información nutricional por porción:

Calorías: 180

Grasas totales: 5 g

Colesterol: 32 mg

Sodio: 418 mg

Carbohidratos totales: 20 g

Fibra: 2 g

Proteínas: 16 g

## Fuente: www.nationaldairycouncil.org

Para obtener más información sobre la el Programa de Educación Nutricional (SNAP-Ed, por sus siglas en inglés), comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado local. Una mejor vida para los tejanos se encuentra en más de doscientos condados en todo el país.

Los programas del Servicio A&M AgriLife Extension de Texas y Una mejor vida para los tejanos están disponibles para todo público sin discriminación.

### Receta del mes: Enchiladas fáciles con queso