



Lácteos

BOLETÍN DE KIDS CREATE EN ESPAÑOL

Kids
CREATE
en español

CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN

Los productos lácteos tienen nutrientes que ayudan a los niños a desarrollar huesos y dientes sanos y fuertes. ¡Son una excelente fuente de calcio, vitamina D y proteína!

El calcio es un componente vital de los huesos y dientes. Durante la infancia, el cuerpo lo utiliza para fortalecer los huesos, lo que ayuda a tener un sistema óseo sano.

Obtener suficiente calcio durante la infancia ayuda a que se tenga una buena salud ósea, por lo que ayuda a prevenir enfermedades o problemas en los huesos a futuro.

La vitamina D es necesaria para que el cuerpo absorba el calcio.

HAZLO DIVERTIDO

Figuras de queso

Déle una forma divertida a las rebanadas de queso con los moldes para cortar galletas. El queso en rebanadas con galletas integrales es una opción saludable para comer a cualquier hora.



Yogur con fruta y granola

Compre fruta de temporada fresca y agréguele su yogur preferido. También puede ponerle otros frutos secos, nueces o granola.

Bigotes de leche

Beba un vaso con leche para descubrir quién puede hacer los mejores bigotes de leche.

HÁBITOS SALUDABLES

Compre en el supermercado productos bajos en grasa o sin grasa.



Leche:

Utilícela en su licuado, su cereal preferido, o simplemente sola.



Queso:

Agreguélo a su sándwich, a la sopa, a una quesadilla o a su burrito.



Yogur:

Perfecto para acompañar un desayuno con frutas y granola.



Requesón:

Excelente para agregar a las frutas y a las ensaladas.

¡Probar diferentes tipos de productos lácteos puede hacer que las comidas tengan más sabor!



Crema:

Perfecta para acompañar las sopas, los frijoles o los tacos dorados.



Queso fresco:

Perfecto para agregar a los guisados o a las verduras cocidas.



Leche de sabor: Ideal para saborear a cualquier hora del día.



Otras fuentes de calcio:

Verduras de hoja verde, leche vegetal fortificada, tofu, almendras y jugo de naranja fortificado.



ESCANEE EL
CODIGO QR

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Extension
UtahStateUniversity.



Visite MiPlato en **MyPlate.gov** para encontrar el plan alimenticio adecuado para su hijo.

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. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.



Dairy

KIDS CREATE NUTRITION NEWSLETTER



NOURISHING KNOWLEDGE

Dairy foods are packed with nutrients that help children grow strong bones and teeth. They are a great source of Calcium, Vitamin D, and protein!

Calcium is a key component of bones and teeth. During childhood, the body uses Calcium to build strong bones to help establish a healthy skeletal system.

Getting enough calcium during childhood sets the foundation for long-term bone health and helps prevent future bone-related problems.

Vitamin D is needed for the body to absorb calcium.

HEALTHY HABITS

Look for reduced fat options at the grocery store such as



Milk: Drink it plain or add it to smoothies and cereals



Cheese: Enjoy it in sandwiches, on pizza, or as a snack



Yogurt: Perfect for breakfast or a tasty treat, especially with fruits



Cottage Cheese: Great with fruits or veggies

Trying different kinds of dairy foods can make meals more exciting!



Greek Yogurt: Thicker and creamier and often higher in protein



String cheese: A fun snack you can pull apart



Flavored Milk: Chocolate or strawberry milk can be a tasty treat



Non-Dairy sources of calcium: Leafy green vegetables, fortified plant based- milk, tofu, almonds, and fortified orange juice



MAKE IT FUN

Cheese Shapes

Use cookie cutters to make fun shapes out of cheese. Sliced cheese and whole grain crackers can be a healthy lunch or snack option.

Banana Split with Yogurt

Instead of having a traditional banana split with ice cream, try making a banana split with a variety of yogurts. Place two pieces of banana next to each other in a bowl. Scoop 2- 3 spoonfuls of yogurt over the bananas. For toppings add fresh fruit and sprinkles of granola.

Milk Mustache

Drink a glass of milk and see who can make the funniest milk mustache.



SCAN TO
CONNECT

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Extension
UtahStateUniversity.



Use the MyPlate Plan at **MyPlate.gov** to find an eating plan that is right for your child.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. This institution is an equal opportunity provider. Utah State University is an affirmative action/equal opportunity institution and is committed to a learning and working environment free from discrimination, including harassment. For USU's non-discrimination notice, see <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>. © Utah State University 2024