



# NutriFarmacia

NUTRIFARMACIA TIPS -CONSEJOS QUE NOS AYUDAN A NUTRIRNOS MEJOR.

## CONSEJO 5: OBJETIVO DE TODOS LOS DIAS... AL MENOS 2 LACTEOS.

### 1. DESNATA LA LECHE.

Cambia gradualmente la leche entera por leche desnatada o semidesnatada. Estas leches tienen menos contenido en grasa saturadas pero igual contenido en calcio.

### 2. AUMENTA CALCIO Y POTASIO, DISMINUYE EL SODIO.

La leche y el yogurt tienen menos contenido en sodio y más contenido en potasio que la mayoría de los quesos. Elige productos fortificados en calcio. Ambas precauciones ayudan a mantener la densidad de tus huesos.

### 3. DECORA TUS PLATOS CON LACTEOS LIGEROS.

La crema de yogurt bajo en calorías puede ser un sustituto sabroso de la nata. Del mismo modo los frutos secos y la fruta son unos acompañantes que complementan los nutrientes de leche y yogurt.

**4. ES POSIBLE ENCONTRAR QUESOS CON MENOS GRASA** Solo tienes que leer las etiquetas. Los nuevos artesanos el queso ofrecen variedades ligeras realmente sabrosas-

### 5. MANTEQUILLA Y NATA ESTAN EN ESTE GRUPO.

NO, mantequillas, cremas de queso, crema de leche y nata, son productos para comer de forma ocasional.



### 6. LECHE EVAPORADA VS NATA

Buenísimo el batido de leche evaporada para tartas, y platos especiales.

Igualmente las variedades de ricotta light pueden sustituir a la crema de quesos más densas y calóricas.

### 7. ¿NO PUEDES BEBER LECHE? ... HAY ALTERNATIVAS SIMPRE CON CALCIO

Las semillas de las legumbres y cereales son ricas en calcio, avena, soja y otros tipos de leche sin lactosa pueden ser un buen aporte de calcio para tu dieta.

### 8. ¿NECESITAS LA CAFEINA?

Combínala con lácteos. El café con leche, cortado, manchado... España y sus regiones tienen imaginación para combinar el café con leche.

### 9. CAMBIA EL AZUCAR POR FRUTAS

Es todo cuestión de imaginación mezclar los lácteos con cereales o frutas que pueden aportar un sabor diferente y agradable, evita añadir azúcares a la leche.

### 10. LOS MAS PEQUEÑOS DE LA FAMILIA NECESITAN ESTE APRENDIZAJE

Acostumbrar a nuevos sabores y a comidas ligeras es parte del aprendizaje gastronómico de la infancia y una inversión en un futuro saludable.

**10. DATOS FIABLES** Sociedad española de industrias lácteas  
<http://fenil.org/lacteos-gastronomia/>

