

10 tips

Nutrition Education Series

got your dairy today?

10 tips to help you eat and drink more fat-free or low-fat dairy foods



The Dairy Group includes milk, yogurt, cheese, and fortified soy milk. They provide calcium, vitamin D, potassium, protein, and other nutrients needed for good health throughout life. Choices should be low-fat or fat-free—to cut calories and saturated fat. How much is needed? Older children, teens, and adults need 3 cups* a day, while children 4 to 8 years old need 2½ cups, and children 2 to 3 years old need 2 cups.

1 "skim" the fat

Drink fat-free (skim) or low-fat (1%) milk. If you currently drink whole milk, gradually switch to lower fat versions. This change cuts calories but doesn't reduce calcium or other essential nutrients.

2 boost potassium and vitamin D, and cut sodium

Choose fat-free or low-fat milk or yogurt more often than cheese. Milk and yogurt have more potassium and less sodium than most cheeses. Also, almost all milk and many yogurts are fortified with vitamin D.



3 top off your meals

Use fat-free or low-fat milk on cereal and oatmeal. Top fruit salads and baked potatoes with low-fat yogurt instead of higher fat toppings such as sour cream.



4 choose cheeses with less fat

Many cheeses are high in saturated fat. Look for "reduced-fat" or "low-fat" on the label. Try different brands or types to find the one that you like.

5 what about cream cheese?

Regular cream cheese, cream, and butter are **not** part of the dairy food group. They are high in saturated fat and have little or no calcium.

*What counts as a cup in the Dairy Group? 1 cup of milk or yogurt, 1½ ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese.

6 ingredient switches

When recipes such as dips call for sour cream, substitute plain yogurt. Use fat-free evaporated milk instead of cream, and try ricotta cheese as a substitute for cream cheese.

7 choose sweet dairy foods with care

Flavored milks, fruit yogurts, frozen yogurt, and puddings can contain a lot of added sugars. These added sugars are empty calories. You need the nutrients in dairy foods—not these empty calories.

8 caffeinating?

If so, get your calcium along with your morning caffeine boost. Make or order coffee, a latte, or cappuccino with fat-free or low-fat milk.

9 can't drink milk?

If you are lactose intolerant, try lactose-free milk, drink smaller amounts of milk at a time, or try soy milk (soy beverage). Check the Nutrition Facts label to be sure your soy milk has about 300 mg of calcium. Calcium in some leafy greens is well absorbed, but eating several cups each day to meet calcium needs may be unrealistic.

10 take care of yourself and your family

Parents who drink milk and eat dairy foods show their kids that it is important. Dairy foods are especially important to build the growing bones of kids and teens. Routinely include low-fat or fat-free dairy foods with meals and snacks—for everyone's benefit.



USDA Center for Nutrition Policy and Promotion
DG TipSheet No. 5
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

10 consejos

Serie de educación en nutrición

¿ha consumido lácteos hoy?

10 consejos para ayudarle a comer y beber más productos lácteos descremados o bajos en grasa



El grupo de lácteos incluye leche, yogur, queso y leche de soja enriquecida. Estos suministran calcio, vitamina D, potasio, proteína y otros nutrientes necesarios para la buena salud durante toda la vida. Elija productos con bajo contenido de grasa o descremados para reducir las calorías y las grasas saturadas. ¿Cuánto se necesita? Los niños más grandes, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas* al día, mientras que los niños de 4 a 8 años de edad necesitan 2½ tazas y los de 2 a 3 años de edad necesitan 2 tazas.

1 elimine la grasa

Beba leche descremada o baja en grasa (1%). Si bebe leche entera actualmente, cambie gradualmente a una versión con menos contenido de grasa. El cambio reduce las calorías pero no el contenido de calcio y otros nutrientes esenciales.

2 aumente el potasio y la vitamina D, pero reduzca el sodio

Elija leche o yogur descremados o con bajo contenido de grasa más frecuentemente que queso. La leche y el yogur tienen más potasio y menos sodio que la mayoría de los quesos. Además, casi todas las variedades de leche y muchos tipos de yogur vienen enriquecidos con vitamina D.



3 agréguelos a sus comidas

Use leche o yogur descremado o con contenido bajo de grasa con el cereal y la avena. Agregue yogur con bajo contenido de grasa a las ensaladas de fruta y papas homeadas en lugar de aderezos más grasosos como la crema agria.



4 Elija quesos con menos grasa

Muchos quesos tienen un alto contenido de grasas saturadas. Busque etiquetas que digan "grasa reducida" o "bajo en grasa" ("reduced fat" o "low fat"). Pruebe marcas o tipos distintos para encontrar los que más le gusten.

5 ¿y qué del queso crema?

El queso crema regular, la crema y la mantequilla **no son** parte del grupo de productos lácteos. Son altos en grasas saturadas y carecen o tienen muy poco calcio.

*¿Qué se considera una taza en el grupo de lácteos? 1 taza de leche o yogur, 1½ onzas de queso natural, 2 onzas de queso procesado.

6 cambio de ingredientes

Use yogur sin sabor cuando una receta de aderezo pide crema agria. Use leche evaporada descremada en lugar de crema y pruebe queso ricotta en lugar de queso crema.

7 tenga cuidado al elegir productos lácteos dulces

Las leches con sabor, los yogures de frutas, yogures congelados y puddings pueden contener grandes cantidades adicionales de azúcar. Esos azúcares adicionales son calorías sin valor nutritivo. Usted necesita los nutrientes de los productos lácteos, no esas calorías.

8 ¿bebe café?

De ser así, obtenga su calcio junto con su dosis de cafeína por la mañana. Prepare o pida el café con leche o el capuccino con leche descremada o baja en grasa.

9 ¿no puede beber leche?

Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa o beba la leche en cantidades pequeñas a la vez, o bien pruebe la leche de soja (bebida de soja). Consulte la etiqueta de datos de nutrición para asegurarse de que su leche de soja tenga aproximadamente 300 mg de calcio. El calcio presente en algunos vegetales verdes se absorbe bien pero no será suficiente comer varias tazas al día para satisfacer las necesidades de calcio.

10 cuídense y cuide a su familia

Los padres que beben leche y comen productos lácteos les muestran a sus hijos que eso es importante. Los productos lácteos son de importancia especial para los huesos en desarrollo de los niños y los adolescentes. Incluya regularmente alimentos lácteos descremados o bajos en grasa en las comidas y los bocadillos para que todos se beneficien.



USDA Center for Nutrition Policy and Promotion
DG TipSheet No. 5
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.