

## Dentro de la Pirámide

¿Qué alimentos están incluidos en el grupo (lácteo) de leche, yogur y queso?

Todos productos lácteos líquidos y muchos alimentos hechos de leche son considerados parte de este grupo de alimentos. Los alimentos hechos de leche que retienen el contenido de calcio son parte de este grupo, mientras que los alimentos hechos de leche que contiene poco calcio o no contienen calcio, como queso cremoso, crema, y mantequilla, no son parte del grupo. La mayoría de las porciones del grupo lácteo deben ser descremadas/desnatadas o de bajo contenido graso.

Algunos alimentos comúnmente consumidos en el grupo de leche, yogur y queso:

### **Leche\***

#### *Toda leche líquida*

- Descremada/desnatada (skim milk)
- Bajo contenido graso (1% milk)
- Reducido en contenido graso (2% milk)
- Leche entera (whole milk)

#### *Leches con sabor*

- Chocolate (chocolate milk)
- Fresa (strawberry milk)

Leches reducidas en lactosa (lactose reduced milks)

Leches sin lactosa (lactose free milks)

### **Postres basados en leche\***

- Budín hecho de leche (puddings made with milk)
- Leche congelada (ice milk)
- Yogur congelado (frozen yogurt)
- Mantecado/helado (ice cream)

### **Queso\***

#### *Quesos duros y naturales*

- (cheddar, mozzarella, swiss, parmesan)

#### *Quesos suaves*

- (ricotta, cottage cheese)

#### *Queso procesado*

- (American cheese)

### **Yogur\***

#### *Todos yogures*

- Descremado/desnatado (fat free)
- Bajo contenido graso (low fat)
- Reducido en contenido graso (reduced fat)
- Yogur de leche entero (whole milk yogurt)

### **\*Trucos para seleccionar**

Escoja leche, yogur, y queso descremado/desnatado o de bajo contenido graso. Si escoge leche o yogur que no es descremado/desnatado, o queso que no es de bajo contenido graso, la grasa del producto cuenta como parte de la cantidad de calorías discretionales permitidas.

Si escoge productos lácteos dulcificados (leche con sabor, yogur, yogur líquido, postres), los azúcares agregados cuenta como parte de la cantidad de calorías discretionales permitidas.

Para los que son intolerantes a la lactosa, productos sin lactosa y de bajo contenido lactosa están disponibles. Estos incluyen quesos duros y yogur. También, hay enzimas que puede agregar a la leche para reducir el contenido de lactosa. Los alimentos y bebidas fortificados con calcio como bebidas de soja o jugo de naranja pueden proveer calcio, pero es posible que no proveen las otras nutrientes encontradas en la leche y los productos lácteos.