



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/>

