

# Adultos de 19 a 59 años



## Mantente saludable y vibrante



Los patrones de alimentación saludable que incluyen productos lácteos bajos en grasa o sin grasa se asocian con un menor riesgo de varias enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. Además, los productos lácteos aportan calcio y proteínas, que son particularmente importantes para acumular una masa ósea máxima en la adultez temprana.<sup>1</sup>



### Aportes Únicos de los Lácteos

Para muchos, la adultez se trata de rutinas: crearlas y cumplirlas para hacer malabarismos con una lista cada vez mayor de responsabilidades domésticas, familiares y laborales. Para vivir la vida al máximo, los adultos buscan formas de mejorar su alimentación para hacer frente a todas las exigencias que se les presentan. Disfrutar de los productos lácteos es una forma de fomentar una alimentación saludable durante la adultez.



La inflamación es un tema de interés. Las investigaciones han demostrado de manera consistente que la leche, el queso y el yogurt no provocan inflamación y algunos estudios han demostrado que los productos lácteos pueden incluso ser beneficiosos para reducir la inflamación crónica.<sup>2</sup>



Un sistema inmunológico sano es esencial para el bienestar. Los nutrientes de los productos lácteos desempeñan un papel importante en la inmunidad. La leche, por ejemplo, aporta vitaminas A y D, proteínas, zinc y selenio.<sup>3</sup>



### Porciones Diarias Recomendadas de Lácteos<sup>1,6</sup>



3 cups

Consulta el reverso para saber qué se considera una porción de productos lácteos. Existen diversas formas de disfrutar la leche, el queso y el yogurt para cumplir con las porciones diarias recomendadas.

### Consideraciones Especiales



Los productos lácteos fermentados, como el yogurt con cultivos vivos, los quesos duros y el kéfir, pueden beneficiar la salud intestinal al ayudar a mantener la función de barrera intestinal.<sup>4</sup> También contienen bioactivos únicos, debido al proceso de fermentación, que pueden mejorar la salud.<sup>5</sup>



¿Intolerante a la lactosa? Si bien es una condición que se debe tomar en serio, la buena noticia es que la mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar pequeñas cantidades de lactosa. Existen muchas soluciones que se pueden probar para ayudar a las personas a seguir disfrutando del gran sabor y los beneficios nutricionales de los productos lácteos sin molestias. Por ejemplo, incorporar pequeñas cantidades a las comidas o elegir alimentos con cantidades mínimas o sin lactosa, como yogurt, quesos duros (como el cheddar) o leche sin lactosa, son estrategias para incorporar productos lácteos en un estilo de alimentación con bajo contenido de lactosa o sin lactosa.





## Prueba Esta Receta

### Huevos turcos con yogur griego y espinacas salteadas

Rinde 2 porciones

#### Ingredientes:

- 2 huevos grandes
- 2 tazas de yogurt griego (nivel de grasa a elección)
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- 2 tazas de espinaca fresca
- 8 tomates cherry pequeños, cortados en cuartos
- 1 cucharada de albahaca fresca, picada
- Sal y pimienta al gusto
- 4 rebanadas de pan integral, tostado



#### Instrucciones:

- 1 Pon a hervir a fuego lento una olla pequeña con agua. Rompe los huevos, uno a la vez, en un plato pequeño o ramequín. Agrega con cuidado los huevos, uno a la vez, al agua. Cocina los huevos hasta que las claras estén listas y las yemas comiencen a espesarse, de 3 a 5 minutos. Usa una espumadera para transferir los huevos a un plato cubierto con una toalla de papel.
- 2 Combina el yogurt y el jugo de limón en un tazón y bate hasta que quede una mezcla homogénea.
- 3 Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo, las hojuelas de pimiento rojo y el pimentón y cocina, revolviendo constantemente, durante 30 segundos. Agrega la espinaca y cocina hasta que se ablande y quede cubierta.
- 4 Para servir, divide la mezcla de yogurt griego de manera uniforme en dos tazones poco profundos. Cubre cada tazón con la mitad de la mezcla de espinaca y coloque un huevo en el centro. Adorna con tomates y albahaca. Sazona a gusto con sal y pimienta y sirve inmediatamente con pan tostado.



## Haz que cada bocado y sorbo cuente



Consume alimentos vegetales con lácteos. Los alimentos lácteos y vegetales aportan diferentes nutrientes y se complementan entre sí en cuanto a sabor y textura. Piensa en ricota y fresas, queso cheddar y manzanas, moras y yogurt, o tomates horneados con queso feta.



Aprovecha la versatilidad del yogurt para mejorar las comidas diarias. Puede servir como base para salsas, aderezos y marinadas. El yogurt natural y espeso (como las variedades griegas e islandesas) es un excelente aderezo para tacos, guisos, sopas o sándwiches.

#### Fuentes:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.
2. Cifelli C. Does dairy cause inflammation? 2021.
3. Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*. 2020;12(4):1181.
4. Bell V, Ferrão J, Pimentel L, Pintado M, Fernandes T. One health, fermented foods, and gut microbiota. *Foods*. 2018;7(12):195.
5. Dimidi E, Cox SR, Rossi M, Whelan K. Fermented foods: definitions and characteristics, impact on the gut microbiota and effects on gastrointestinal health and disease. *Nutrients*. 2019;11(8):1806.
6. U.S. Department of Agriculture. MyPlate. What foods are included in the Dairy Group? 2020.



La leche, el yogurt y el queso son alimentos básicos que ayudan a nutrir a las personas a lo largo de la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las brechas de nutrientes y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita [USDairy.com](http://USDairy.com).

[www.usdairy.com](http://www.usdairy.com) | ©2021-2025 National Dairy Council®