

Un Maravilloso

Kit de herramientas, recursos y educación



Nutrición sobre los lácteos

Los lácteos son una forma simple y deliciosa de obtener los nutrientes importantes que su cuerpo necesita. La leche es a menudo conocido por el calcio que proporciona, pero hay 13 nutrientes esenciales en la leche que contribuyen a funciones y procesos clave en su cuerpo, que incluyen: proteína, calcio, vitamina D, riboflavina, fósforo, potasio, vitamina A, vitamina B12, selenio, zinc, ácido pantoténico, yodo, y niacina. Además, la leche se compone de un 85 % de agua, lo que la hace tan hidratante como nutritiva. Las [Guías Alimentarias](#) para estadounidenses recomiendan tres porciones de leche baja en grasa o sin grasa o leche productos todos los días. Obtenga más información sobre la nutrición láctea con los recursos a continuación:



Beneficios nutricionales de los lácteos



Nutrición escolar en Nevada



Los productos lácteos en la nutrición de regreso a clases



Beneficios de la leche saborizada



Jóvenes atletas y la recuperación física con los lácteos



Leche como hidratante



Calcio y Vitamina D



Refuerza tu sistema inmunológico



Aprende más sobre el suero (Whey)



Por qué necesitamos probióticos



Intolerancia a la lactosa



Leche que se adapta

Recetas para los niños

Los productos lácteos son especialmente importantes para los niños durante el crecimiento. La leche ofrece la mayoría de los nutrientes que los niños necesitan en su dieta. Es una opción fácil y de bajo costo para garantizar que los niños obtengan todos los nutrientes vitales que necesitan para desarrollar huesos y músculos fuertes. Los lácteos son muy versátiles y fáciles de incorporar en las recetas junto con todos los demás grupos de alimentos, incluidas frutas, verduras, granos y carne, para una dieta sana y equilibrada. Desde colaciones rápidas, como yogur y queso, hasta leche en vaso o en cereales. Hay numerosas maneras simples de incorporar más productos lácteos en la dieta de sus hijos. ¡Prueba una de nuestras recetas para niños a continuación para un platillo nuevo!

Desayuno y colaciones



Panecillos de huevo



Avena de mantequilla de maní, plátano, y avena



Batido de proteína de suero



Favoritos para el desayuno de regreso a la escuela



Tostadas francesas rellenas de queso crema y fresas



Hot cakes miniaturas estilo “Dutch”

Comida y Cena



Pizza de cuatro quesos



Crema de tomate de Süp



Macarrones con queso mar y tierra



Pasta fresca a la carbonara



Nachos para un día de partido



Sopa de almejas al estilo Seattle

Postres



Choco taco



Chocolate caliente congelado



Helado de oreo y funfetti



Champurrado



Natilla Colombiana



Posset de Limón con moras frescas

En la Granja

Nevada es el hogar de un poco más de 20 granjas lecheras que varían en tamaño de 500 a 25,000 vacas. Nuestros agricultores producen leche y cultivan siembras para piensos. Son administradores diligentes de la tierra y se enfocan en llevar leche de alta calidad a nuestras comunidades. Mantener la frescura y la calidad de la leche es un trabajo que comienza en la granja y continúa hasta que llega a tu refrigerador. Es importante que los niños entiendan de dónde viene la leche. Explora nuestros recursos para aprender sobre el trayecto de la leche desde la granja a la mesa y echa un vistazo a como es la vida en la granja.t



El trayecto de la leche desde la granja hasta tu mesa



Tour a la granja de Smith Valley



El cuidado de las vacas lecheras



Seguridad de la leche en la granja



Procesamiento de lácteos en la granja



Sostenibilidad en las granjas de Nevada

En La Granja



La primicia con historia: entrevista con el granjero Cole Vlot



Pregúntale a un granjero. Edición para niños



Lechería “Perazzo Brothers”



Lechería “Perazzo Brothers”



Granja lechera “Cottonwood”

Seguridad alimentaria de los lácteos

Mantener la leche segura es tarea de todos. Hay muchos pasos de seguridad involucrados en cada parte del viaje de la leche desde la granja hasta tu mesa. Cada pieza garantiza que la leche y los productos lácteos que tú y tu familia consumen sean siempre seguros, deliciosos y nutritivos. De hecho, la leche es uno de los alimentos más regulados en los Estados Unidos. Puedes obtener más información sobre el procesamiento y la seguridad de la leche a través de los siguientes recursos.



Seguridad de los alimentos lácteos



Aprovecha al máximo tus lácteos



Seguridad de la leche en la granja



¿Qué es el proceso de pasteurización?



Almacenamiento de los productos lácteos y consejos durante este



Mantén tus productos lácteos frescos

Todo Sobre La Leche

La leche es una fuente inagotable de nutrientes con 13 nutrientes esenciales, ocho gramos de proteína y solo tres ingredientes. También es una fuente saludable de carbohidratos e hidratación. La leche ha sido el tema de todo tipo de debate a lo largo de los años, pero una cosa sigue siendo la misma: su densidad de nutrientes no puede inmejorable. La leche también está altamente regulada y se prueba continuamente para garantizar su seguridad y pureza para consumo. Acaba con algunos mitos sobre la leche y bebe la verdad sobre esta poderosa bebida con nuestros recursos a continuación



La primicia con la historia: entrevista con la dietista Libby Lovig



¿La leche con chocolate proviene de vacas marrones?



¿Hay antibióticos en la leche?



¿Es fácil la producción lechera?



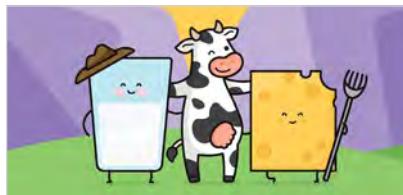
¿Los lácteos causan acné?



¿Qué es la leche en polvo?

Actividades divertidas sobre los lácteos

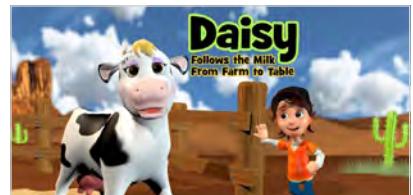
¿Buscas recursos divertidos y educativos para ampliar el aprendizaje? Echa un vistazo a nuestras opciones a continuación, desde libros educativos para colorear hasta experimentos, estamos actualizando continuamente nuestra sección de actividades con nuevas cosas que hacer.



De la granja al momento



“Dónde en la Vía Láctea” libro para colorear



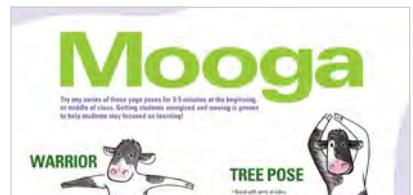
“Daisy sigue la leche” libro para colorear



“Queso” Sopa de letras



Haciendo el bigote de leche



Mooga (lácteos y yoga)



Juega con tu leche



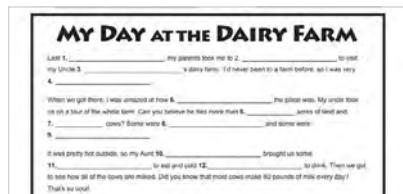
Colorea con números



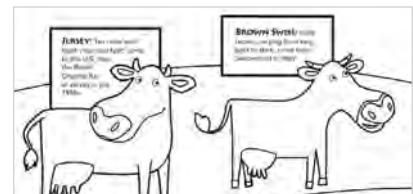
Conoce a nuestras caricaturas



Conecta los puntos



“Lácteos” Mad Lib



“Razas lecheras” hojas de colorear

En el salón de clases

Recursos educativos adicionales están disponibles.

Ponte en contacto con nosotros para obtener más información o explora las siguientes herramientas.



Kits curriculares para
educadores escolares



Modelos alimentarios para
educadores



Síguenos en Nuestras Redes Sociales

Síguenos en [@NevadaMilk](#) para obtener
más información, recetas, recursos,
actualizaciones y diversión láctea!



Contáctanos

Si tienes preguntas sobre nutrición o educación
acerca de productos lácteos, ¡comunícate con
el representante de tu área!

Northern Nevada

Libby Lovig, RDN, LD
(775) 674-4015
libby@nevadamilk.com

Southern Nevada

Delancey Prince, RDN, LD
(775) 399-0946
delancey.prince@dairycouncilnv.org

Mara D. Kramer, RDN, LD
(775) 223-7566
mara.kramer@dairycouncilnv.org