

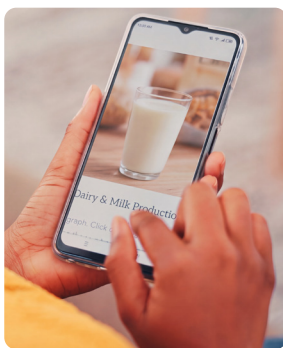


¿Cuánto sabes sobre los lácteos?

Los productos lácteos, que incluyen la leche y los alimentos elaborados con leche, como el queso y el yogur, pueden ser una forma deliciosa de obtener los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer, mantenerse fuerte y sentirse lo mejor posible.

PARTE 1

Nuestro mundo está lleno de afirmaciones sobre nutrición, pero no todas son precisas ni confiables. Si encontraras en internet las siguientes afirmaciones relacionadas con la leche, ¿sabrías cuáles son correctas? Decide si cada afirmación es *verdadera* o *falsa* y escribe la respuesta en la línea.



1. La leche aporta 7 nutrientes esenciales. _____
2. La adolescencia es una etapa importante para desarrollar huesos fuertes. _____
3. La leche descremada y la leche entera contienen cantidades similares de calcio. _____
4. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2025-2030 incluyen la leche entera como parte de un patrón de alimentación saludable. _____
5. Tomar leche después de hacer ejercicio ayuda al cuerpo a recuperar energía. _____
6. La leche sin lactosa no es leche de verdad. _____
7. Una bebida energética aporta los mismos 8 gramos de proteína de alta calidad que un vaso de 8 onzas de leche de vaca. _____
8. La leche aporta varios nutrientes de los que muchos adolescentes quizás no obtengan una cantidad suficiente en su alimentación diaria. _____

PARTE 2

Usa lo que sabes sobre los lácteos y tus habilidades para verificar información para revisar los siguientes pares de publicaciones ficticias en redes sociales. En cada par, marca con un **círculo** la letra de la afirmación que parezca basada en hechos y correcta. Luego, anota en la línea las pistas que te ayudaron a elegir la respuesta.

1. **A.** "Llevo dos semanas sin tomar leche y ahora tengo MUCHÍSIMA más energía. En serio, ¡todos deberían intentarlo!"

B. "Según los dietistas registrados y las guías de alimentación actuales, los lácteos son fuentes de nutrientes que favorecen la salud de los huesos".

Pistas: _____

2. **A.** "Según las guías alimentarias actuales, la leche entera y otros productos lácteos enteros son opciones que forman parte de una alimentación saludable".

B. "Obviamente, la leche entera no es saludable porque tiene más grasa".

Pistas: _____

3. **A.** "Esta bebida energética es, literalmente, lo MEJOR después de hacer ejercicio".

B. "Según las investigaciones, la leche aporta líquidos, carbohidratos y proteína de alta calidad que pueden ayudarte a recuperar energía después de hacer ejercicio".

Pistas: _____

Elige una afirmación basada en hechos que hayas marcado. ¿La compartirías con otras personas? ¿Por qué sí o por qué no?



Un vaso lleno de nutrientes

La leche y los productos lácteos aportan nutrientes que ayudan a mantener la salud y el bienestar.

Un vaso de leche de 8 onzas aporta 8 gramos de proteína de alta calidad, un nutriente que el cuerpo necesita que ayuda a formar y reparar tejidos, como los músculos, los huesos, el cabello y las uñas. Las proteínas de alta calidad también se conocen como proteínas completas porque contienen los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí solo. La leche contiene dos tipos complementarios de proteínas de alta calidad: caseína y proteína de suero. La proteína de suero se digiere más rápido, mientras que la caseína se digiere más despacio. Así, el cuerpo recibe aminoácidos durante diferentes periodos de tiempo. En conjunto, ayudan al crecimiento, la reparación y la recuperación de los músculos. ¿Qué otros nutrientes hay en la leche y los productos lácteos?

PARTE 1

Usa las fuentes que aparecen a continuación para investigar los 13 nutrientes esenciales presentes en la leche. Luego, completa la tabla.

- 13 Ways Milk Can Help Your Body (13 formas en las que la leche puede ayudar a tu cuerpo): bit.ly/4wQpSkF
- Milk Facts and Health Benefits: Is Milk Healthy? (Datos sobre la leche y sus beneficios para la salud: ¿Es saludable la leche?) usdairy.com/dairy-nutrition/products/milk
- Understanding High-Quality Proteins: How to Choose the Best Protein Options for Your Health (Comprender las proteínas de alta calidad: cómo elegir las mejores opciones de proteína para tu salud): usdairy.com/news-articles/what-is-high-quality-protein

PARTE 2

Cuando termines con la tabla, usa lo que aprendiste para crear una publicación en redes sociales sobre tres nutrientes de la leche y explica por qué son importantes. Destaca tu producto lácteo favorito rico en proteína, como la leche regular o chocolatada, el yogur o los palitos de queso. Agrega una ilustración, emojis o una imagen para reforzar tu mensaje.

Nutrientes de la leche

¿Qué aporta este nutriente a tu cuerpo?

1. Calcio	
2. Yodo	
3. Niacina (vitamina B3)	
4. Ácido pantoténico (vitamina B5)	
5. Fósforo	
6. Potasio	
7. Proteína	
8. Riboflavina (vitamina B2)	
9. Selenio	
10. Vitamina A	
11. Vitamina B12	
12. Vitamina D	
13. Zinc	



Actividad 3

Elige una mejor merienda

Una alimentación saludable suele depender de las necesidades, preferencias y circunstancias de cada persona, pero siempre es importante elegir alimentos nutritivos. ¿Puedes animar en otros adolescentes para que elijan alimentos nutritivos?

Lee las siguientes publicaciones en redes sociales. Escribe una respuesta atractiva para animar al adolescente a cambiar lo que eligió por una opción más nutritiva que además le ayude a cumplir con la recomendación de consumir tres porciones diarias de lácteos como parte de una alimentación saludable. Usa las ideas de abajo o visita usdairy.com/recipes y selecciona "Appetizer/Snack" (Aperitivo/Merienda) en el menú desplegable.

Ejemplo:



Publicación: "Después de mi rutina de cuidado de la piel, no me queda tiempo para desayunar antes de ir a la escuela. Así que tomo una bebida energética y ¡salgo de casa!"



Respuesta: "¡Tu rutina de cuidado de la piel merece ir acompañada de un desayuno! Prueba un yogur griego con fruta o avena preparada con leche desde la noche anterior. Obtendrás proteína y otros nutrientes esenciales que te darán energía por la mañana, y aun así podrás salir de casa a tiempo".



1. Publicación: "Almuerzo de hoy: una bolsa de papas fritas y un refresco de la máquina expendedora. Básicamente, una comida equilibrada, ¿no?"

Tu respuesta: _____



2. Publicación: "Me MUERO de hambre. Es hora de comer mi merienda favorita después de clases mientras reviso mis redes sociales: un paquete de galletas".

Tu respuesta: _____



3. Publicación: "¡El entrenamiento estuvo durísimo! Voy a comprar un *slushie* gigante de camino a casa para hidratarme".

Tu respuesta: _____



4. Publicación: "Son las 10 p. m., todavía me queda tarea y cené hace una eternidad. Supongo que voy a sobrevivir a base de dulces hasta la medianoche".

Tu respuesta: _____

Ideas para meriendas



- Yogur griego con fresas, arándanos y granola
- Batido de frutas preparado con leche o yogur griego
- Palitos de queso con galletas integrales
- Queso *cottage* con fruta
- Leche chocolatada y una banana
- Queso y rodajas de manzana
- Quesadilla con tortilla integral, queso y frijoles
- Avena preparada con leche y frutas desde la noche anterior
- Wrap de pavo y queso con verduras
- Tostada con queso ricota y fruta
- Cereal con leche y banana
- Papa al horno cubierta con queso

