



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Para vivir con salud ...

MENSAJE N°

2

**... Es bueno consumir
diariamente leche, yogur o
quesos. Es necesario en todas
las edades.**



SE LO SUGIEREN LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



- **Los niños, los adolescentes y las mujeres necesitan mayor cantidad de estos alimentos.**
- **Es recomendable que los recién nacidos reciban sólo leche materna hasta los 6 meses.**
- **Para los adultos, en general, se recomiendan los productos semi descremados y para los niños y los adultos mayores, en general, enteros.**
- **Se puede tomar la leche líquida y también puede incluirse en postres, helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.**



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Las cantidades diarias recomendadas son...

2 tazas tamaño desayuno de leche líquida



1 taza de leche es igual a alguna de estas opciones:

- 2 cucharadas soperas de leche en polvo
- 1 pote de yogur
- 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco
- 3 fetas de queso de máquina
- 6 cucharadas soperas de queso untable entero
- 3 cucharadas de queso de rallar



**Los niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes
deben tomar 3 tazas de leche por día**



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

- Podemos enriquecer con **leche en polvo y/o queso**: salsas, bocaditos, guisos, rellenos, croquetas, sopas.
- Podemos agregar **queso** a ensaladas, salpicones, sandwiches, picadas.
- Podemos enriquecer la **leche**: 1 taza de leche líquida + 3 cucharadas de leche en polvo.

PREPARACIONES CON SALSA BLANCA

- Para gratinar verduras.
- Para rellenar empanadas de choclo, jamón y queso o verduras.
 - Para completar rellenos de tartas, budines, etc.



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



¿ Como se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje ?

OTRAS IDEAS

- Postres sencillos: yogures, helados caseros, flanes, chuño, arroz con leche, mazamorra, budín de pan, etc.
- Yogur + cereales, frutas.
- Alternar la selección de pastas e incluir pastas rellenas o ñoquis de ricota.
- Consumir leche, yogures y quesos entre comidas (en lugar de galletitas, facturas o ingredientes de copetín).

