



**WIC...**

**Healthy Habits,  
Healthy Families**

## **Yogur**

**El yogur es una buena fuente de calcio, potasio, proteína, vitaminas A y D. El yogur también contiene “cultivos activos vivos”, bacterias saludables que pudieran disminuir los síntomas de intolerancia a la lactosa.**

### **Para comprar yogur...**

- Elija yogur sin o con sabor, en envases de 32 onzas.
- Elija de entre las opciones bajas en grasas y sin grasa.
- Elija el envase con la fecha de caducidad más lejana.

### **Par almacenar el yogur...**

- Almacene el yogur en un contenedor cerrado herméticamente.
- Coloque el yogur en el refrigerador inmediatamente después de comprarlo y póngalo en las repisas superiores y no en las repisas de la puerta.
- El yogur se puede almacenar de 5-7 días después de abrirlo.

### **Disfrute del yogur...**

- Saboree el yogur al agregar su fruta favorita y cereal en un vaso transparente.
- Mezcle yogur, leche, fruta y hielo para disfrutar una sabrosa malteada.
- Añada yogur sin sabor y cebollinas frescas o cebolla verde a las papas al horno.

**Haga de sus comidas caseras  
una actividad familiar.**

**Reduzca las grasas.**



# Paletas de Plátano

<http://dphhs.mt.gov/publichealth/wic>

Rinde  
**1**  
ración

Esta receta lleva tres alimentos del programa WIC: yogur, fruta y cereal.

## Ingredientes...

- Un plátano
- ¼ taza de cereal favorito
- Yogur sin o con sabor y bajo en grasa

## Instrucciones...

1. Pele el plátano.
2. Triture ¼ de taza de cereal en un plato.
3. Embarre el plátano con el yogur muy bien, luego embarre con cereal.
4. Póngalo en un plato y deje en el congelador por lo menos 2 horas.

### Los objetivos de mi familia:

- Mi familia y yo trataremos de comer yogur bajo en grasa con cereal y fruta en el desayuno.
- Mi familia y yo trataremos de comer yogur bajo en grasa en lugar de crema sobre las papas al horno
- Mi familia y yo trataremos de comer yogur bajo en grasa como refrigerio.
- Otras ideas: \_\_\_\_\_



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte

División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición

[www.ncdhhs.gov/espanol](http://www.ncdhhs.gov/espanol) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.