

BEBER LECHE O COMER QUESO PARA



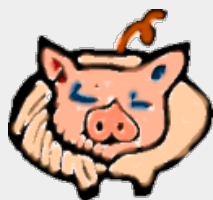
Hace y repara la piel, músculos, sangre, huesos y cerebro



Convierten los alimentos en energía



Forma los huesos y los dientes



El queso y la leche integra contienen cierta cantidad de colesterol y grasa.

EQUIVALENTES DE CALCIO

Para obtener la misma cantidad de calcio que contiene un vaso de leche tiene que comer:



1 1/2 onzas de queso tipo suizo o queso amarillo



2 onzas de queso preparado (cheese food)



2 tazas de requesón (cottage cheese)



Todas las personas necesitan leche o queso a diario.

Adultos	2 porciones	Adolescentes	4 porciones
Mujeres	4 porciones	Niños de 9 a 12	3 porciones

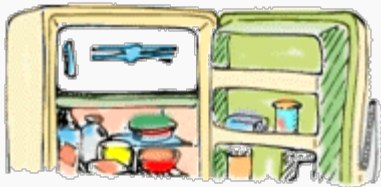
embarazadas		años	
Mujeres lactantes	4 porciones	Niños de menores de 9 años	2-3 porciones

HECHOS ACERCA DEL QUESO QUE DEBE RECORDAR

Cocinando con queso



- Mantener la temperatura baja para que el queso salga suave. Temperaturas altas hacen que el queso se ponga duro y fibroso.
- El queso está hecho cuando se derrite.



- Mantener el queso en el refrigerador.
- Usar el requesón de 3 a 5 días después de la compra.
- Envolver el queso amarillo o blanco en papel de plástico o poner en envase cerrado para que se conserve fresco. De esta manera se mantendrá fresco durante varias semanas.
- Si el queso se pone mohoso, cortar al menos 2 pulgadas de la corteza antes de usar el resto. Si el queso se enmohece mucho y para evitar que esto suceda, si lo prefiere, hay en el mercado quesos que contienen ácido sórbico, dicho ácido inhibe la formación del moho.



- Sacar el queso del refrigerador de 20 a 60 minutos antes de servirlo. La mayoría de los quesos saben mejor a temperatura de ambiente.

Las guías Dietéticas para los Americanos recomiendan que se utilice menos sal. En vez de sal, condimente con semillas de apio, mostaza, semillas de eneldo (dill weed), orégano o timollo las comidas hechas con queso.

Compare el Precio de Distintos Quesos



Queso Suizo, natural, curado

Costo por libra _____



Queso curado tipo "Cheddar"

Costo por libra _____



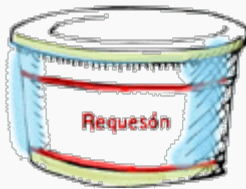
Queso Procesado. Muchas clases de queso tipo "Cheddar" fundidos. Excelente para cocinar. Costo por libra _____



Cheese food. Queso preparado con agua y con leche en polvo. Bueno para cocinar. Costo por libra _____



Cheese food. Alimento de queso al que se le añade agua. Contiene una pequeña cantidad de queso. Costo por libra _____



Requesón. Queso sin curar. Se estropea a la semana o dos de comprarlo. Contiene una pequeña cantidad de calcio. Costo por libra _____

Cazuela de Macarrones y Queso

Hace 6 porciones de 2/3 de taza cada una

6 tazas de agua

1 cucharadita de aceite

1 cucharadita de sal

2 tazas de macarrones sin cocinar

$\frac{2}{3}$ taza de agua templada

$\frac{2}{3}$ taza de leche desnatada en polvo

1 $\frac{1}{2}$ tazas de queso tipo Americano rallado

- 1** En una cacerola grande poner el agua y cuando ésta empiece a hervir agregar el aceite y la sal.
- 2** Añadir los macarrones, bajar el fuego a temperatura baja y dejar que estos hiervan lentamente de 10 a 14 minutos hasta que estén tiernos.
- 3** Escurrirlos, guardando $\frac{2}{3}$ de taza del agua de la cocción.

- 4 Mezclar el agua de la cocción y la leche en polvo en una cazuela pequeña. Agregar a los macarrones.
- 5 Agregar el queso a los macarrones, remover bien y cocinar lentamente hasta que el queso se derrita.
- 6 Retirar la cacerola del fuego y dejar que repose de 5 a 7 minutos para que espese la salsa.
- 7 Refrigerar las sobras. Alimentos elaborados con leche o con queso se estropean rápidamente.

Cazuela de Macarrones y queso

- Calorías 219 por porción de $\frac{2}{3}$ de taza.
- Fuente excelente de calcio y vitaminas B.

La Pirámide Guía de las Comidas



Quesadillas

Hace de 4 á 6 porciones, 2 o 3 quesadillas por persona

1 docena de tortillas de harina blandas o de tortillas de maíz.

$\frac{3}{4}$ de taza de salsa para tacos

$\frac{3}{4}$ de taza de queso tipo "Cheddar," rallado

$\frac{3}{4}$ de taza de queso tipo "Monterrey Jack," rallado

- 1 Calentar el horno de antemano a 350°F.
- 2 Untar cada tortilla con 1 cucharada de salsa de taco.
- 3 Espolvorear 1 cucharada de cada queso en las tortillas.
- 4 Doblar las tortillas por la mitad, cerrarlas con un palillo y colocarlas en una placa de hornear.
- 5 Asar durante 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

Quesadillas

- Calorías--125 por cada quesadilla
- Buena fuente de calcio.

Preparado por Sue Nicholson Butkus, Especialista en Nutrición, Washington State University, Pullman, Washington.

Entregada por la Extensión Cooperativa de la Washington State University y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en la promoción de los Actos del 8 de mayo y 30 de junio de 1914. Los programas y planes de acción son consistentes con las leyes federales y del estado sobre la no discriminación en base a la raza, color, género, religión, origen nacional, edad, impedimentos físicos, o preferencia de sexo. Los nombres comerciales fueron usados para simplificar la información. Ninguna aprobación es prometida. Publicado en septiembre 1989.

Sujeto código 661. A.

[Encima](#)