

Dairy Supports Healthy Aging



**Support
Memory**



**Maintain
Muscle**



**Nurture
Gut Health**



**Protect
Bone Strength**



Pair yogurt or cheese with foods that have fiber such as fruits, vegetables and whole grains to support brain and gut health.



Enjoy milk, yogurt or cheese for protein and calcium that maintain strong muscles and bones.

3 servings of dairy at any fat level are recommended daily for adults.



**1 cup
of milk**



**3/4 cup
of yogurt**



**1 ounce of
cheese**



Move daily to keep your body strong and balanced. Take a walk, try light weights or get outside in the garden. All movement counts!



Food for Health

A variety of foods from different groups work together to support brain, bone, muscle and gut health.

Which foods do you like to eat together?

Protein



Fish



Chicken



Beef



Tofu



Beans



Nuts



Eggs

Dairy



Milk



Yogurt



Cheese



Cottage Cheese



Fortified Soy Beverage



Kefir

Vegetables



Spinach



Broccoli



Sweet Potato



Tomatoes



Bell Pepper



Peas

Fruit



Blueberries



Oranges



Applesauce



Bananas



Cantaloupe



Strawberries

Whole Grains



Oatmeal



Toast



Tortillas

Healthy Fats



Olive Oil



Avocado



Nut Butter

Snack and Meal Ideas



Yogurt Parfait

✓ Fresh, frozen or dried fruit

✓ Whole-grain cereal

✓ Yogurt



Chicken & Rice Bowl

✓ Chicken & beans

✓ Lettuce, corn & salsa

✓ Cheese

For more nutrition information visit: DairyCouncilofCA.org

DSHA200/25,000/01-26/CPS



Los productos lácteos nos ayudan a envejecer saludablemente



Apoyan la memoria



Mantienen los músculos



Refuerzan la salud intestinal



Protegen nuestros huesos



Combine yogur o queso con alimentos que tengan fibra, como frutas, verduras y cereales integrales, para ayudar al cerebro y la salud intestinal.



Disfrute de leche, yogur o queso para obtener proteínas y calcio que mantienen fuertes sus músculos y huesos.

Se recomiendan 3 porciones de lácteos de cualquier nivel de grasa a diario para los adultos.



1 taza de leche



3/4 taza de yogur



30 gramos de queso



Muévase a diario para mantener su cuerpo fuerte y conservar el equilibrio. Salga a caminar, al jardín o pruebe levantar pesas ligeras. ¡Todo movimiento cuenta!



Alimentos para la salud

Al combinar alimentos de diferentes grupos, estos trabajan juntos para apoyar la salud del cerebro, huesos, músculos e intestinos.

¿Qué alimentos le gusta combinar?

Proteínas



Pescado



Pollo



Carne



Tofu



Frijoles



Nueces



Huevos

Lácteos



Leche



Yogur



Queso



Requesón



Bebida de soja



Kéfir

Verduras



Espinaca



Brócoli



Camote



Tomate



Pimiento



Guisantes

Frutas



Arándanos



Naranja



Puré de manzana



Plátano



Melón



Fresas

Granos enteros



Avena



Tostada



Tortillas

Grasas saludables



Aceite de oliva



Agua de coco



Mantequilla de maní

Ideas para refrigerios y comidas



Yogur Parfait



Fruta fresca, congelada o seca



Cereal integral



Yogur



Pollo y arroz



Pollo y frijoles



Lechuga, maíz



Queso