¡Mmm... queso!

Hoja de trabajo

Esta hoja de trabajo es sobre el queso. Llene ambos lados de la hoja. Si en algún momento tiene alguna duda, pregúntenos.

hábitos saludables todos los días

Actividad:1 ¿Qué está en su queso?

Instrucciones: No todos los quesos son iguales. Revise la tabla de abajo y luego conteste las preguntas.

1 oz de queso rebanado o en cubitos o ¼ taza de queso rallado	Calorías	Grasa total *gramos*	Grasa saturada *gramos*	Proteína *gramos*	Calcio
Cheddar, Colby, Jack	112	9.0	6.0	7.0	20%
Con grasa reducida (Cheddar, Colby, Jack)	90	6.0	4.0	7.0	20%
Mozzarella Parcialmente descremado	72	4.5	2.8	7.0	22%

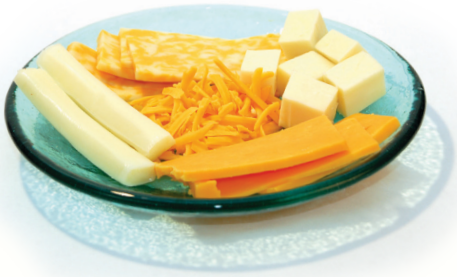
Instrucciones:
Para cada frase, ponga un círculo para decir si es verdadera o falsa.

1. Todos los quesos tienen las mismas **calorías.** — Verdadero — Falso
2. Los quesos con grasa reducida y mozzarella parcialmente descremado tienen la menor cantidad de **grasa total**. — Verdadero — Falso
3. Todos los quesos tienen más o menos la misma cantidad de **calcio**. — Verdadero — Falso

Revise aquí sus respuestas.

1) **Falso:** Los quesos con grasa reducida y parcialmente descremados tienen menos calorías.
2) **Verdadero:** Los quesos con grasa reducida y parcialmente descremados están hechos con leche con menos grasa, en lugar de leche entera.
3) **Verdadero:** Todos los quesos tienen más o menos el mismo contenido de calcio.

Actividad:2 Consejos para cocinar con queso



Instrucciones: Ponga una paloma (✔) en las sugerencias que podría intentar.

- ☐ Utilice versiones reducidas en grasa de sus quesos favoritos.
- ☐ Sustituya el queso cheddar o jack con el queso mozzarella semidescremado.
- ☐ Use queso cheddar “fuerte” (sharp) en lugar del sabor suave para obtener más sabor con menos queso.
- ☐ El queso se derrite y se mezcla mejor si lo ralla o lo corta en trocitos pequeños.
- ☐ El queso se cocina bien en el microondas, pero RÁPIDO. Pruebe primero con 15 a 30 segundos, revise y agregue más tiempo si lo necesita.
- ☐ Para que el queso no se ponga duro y fibroso, cocínelo a temperatura baja y siempre agregue el queso al final del tiempo de cocción.

Recuerde tres reglas para guardar el queso:

Cubierto

Después de abrirlo, cubra muy bien el queso en envoltura de plástico o con papel aluminio, para que no entre aire.

Frío

Guarde el queso en el refrigerador, a 34 a 38 grados.

Limpio

Guarde en un recipiente LIMPIO o envuélvalo en plástico o con papel aluminio nuevo después de cada uso.

Instrucciones: Ponga una paloma (✔) para indicar lo que quisiera.

- ☐ Recetas que usen queso
- ☐ Información sobre la intolerancia a la lactosa
- ☐ Información sobre cómo recibir leche de soya y tofu de WIC en lugar de leche y queso

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

California Department of PublicHealth

¡Muchas gracias por participar en esta actividad!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
IC# 940171 (2/10) – Spanish