

# Lácteos y Yogures

Ligeros, pero mirando también la proteína

Entre los lácteos, las versiones **desnatadas y sin azúcar** son las más ligeras. Pero al elegir, fíjate también en la **proteína y el calcio**: un desnatado los mantiene casi intactos con menos calorías. Valores orientativos por ración.



## Yogur natural 0% (desnatado)

Unidad 125 g

**45** kcal **Ligero**

★ **Recomendado** El más ligero: 5 g proteína · 188 mg calcio. Gran opción.



## Yogur natural

Unidad 125 g

**71** kcal **Ligero**

4,6 g proteína · 178 mg calcio. Sin azúcar añadido.



## Yogur griego 0%

Unidad 125 g

**74** kcal **Ligero**

★ **Recomendado** Muy proteico (10 g) y ligero. Muy saciante.



## Yogur griego entero

Unidad 125 g

**148** kcal **Calórico**

Más cremoso y calórico; 5,6 g proteína · 150 mg calcio.



## Leche desnatada

Vaso 250 ml

**85** kcal **Moderado**

★ **Recomendado** Mismo calcio que la entera (~300 mg), sin la grasa.



## Leche entera

Vaso 250 ml

**158** kcal **Calórico**

8 g proteína · ~300 mg calcio; más grasa saturada.



## Kéfir desnatado

Vaso 250 ml

**80** kcal **Moderado**

★ **Recomendado** Fermentado con probióticos; ligero y proteico.



## Queso fresco batido 0%

Tarrina 125 g

**70** kcal **Ligero**

★ **Recomendado** Muy proteico (10 g) y bajo en grasa. Versátil.



## Queso curado

Porción 30 g

**110** kcal **Moderado**

Muy calórico y salado: en poca cantidad. Rico en calcio.

**Aporte calórico:** ● Ligero (menos de 80 kcal) ● Moderado (80–120 kcal) ● Más calórico (+120 kcal)



## Elige desnatado o 0%, sin azúcar

Las versiones ligeras mantienen casi toda la proteína y el calcio con menos calorías.

# Bebidas Vegetales 0%

Ligeras, pero busca "sin azúcar" y "con calcio"

Las bebidas vegetales **sin azúcar añadido** son muy ligeras, pero aportan **poca proteína y poco calcio** salvo la de soja y las **enriquecidas en calcio**. Elige siempre "sin azúcar" y "enriquecida con calcio". Valores por vaso.



## Bebida de almendra sin azúcar

Vaso 250 ml

**26** kcal **Ligero**

★ **Recomendado** La más ligera. Poca proteína; elige enriquecida en calcio.



## Bebida de coco sin azúcar

Vaso 250 ml

**45** kcal **Ligero**

★ **Recomendado** Ligera y suave. Casi sin proteína; busca "con calcio".



## Bebida de soja sin azúcar

Vaso 250 ml

**80** kcal **Moderado**

★ **Recomendado** La más parecida a la leche: ~7 g proteína. Mejor opción.



## Bebida avena+almendra

Vaso 250 ml

**46** kcal **Ligero**

★ **Recomendado** Ligera y con algo de fibra. Elige sin azúcar.



## Bebida de avena

Vaso 250 ml

**100** kcal **Calórico**

Sabor dulce natural; poca proteína. Versión sin azúcar mejor.



## Bebida de arroz

Vaso 250 ml

**98** kcal **Calórico**

Alta en azúcares naturales y baja en proteína.



## Soja "ligera" sin azúcar

Vaso 250 ml

**55** kcal **Moderado**

★ **Recomendado** Proteína de soja con menos calorías. Enriquecida en calcio.



## Bebida de almendra (original)

Vaso 250 ml

**48** kcal **Ligero**

Lleva algo de azúcar; mejor la versión "sin azúcar".



## Bebida de coco para café

Vaso 250 ml

**60** kcal **Moderado**

Cremosa; revisa que no lleve azúcar añadido.

Aporte calórico: ● Ligero (menos de 50 kcal) ● Moderado (50–90 kcal) ● Más calórico (+90 kcal)



## "Sin azúcar" y "enriquecida en calcio"

Lo ligero está bien, pero la soja y las enriquecidas son las que mejor sustituyen a la leche.