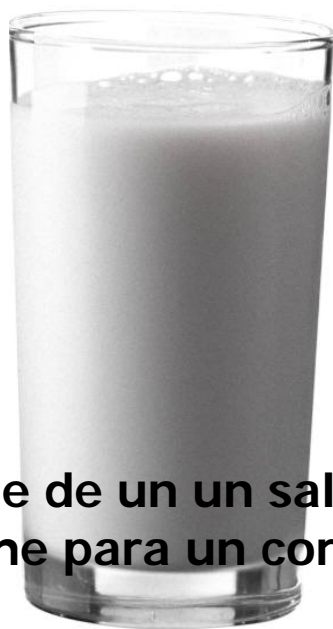


# Beba Leche Baja en Grasa

La leche baja en grasa (1%) y leche sin grasa (descremada) es una elección sana para usted y su familia.

## Toda Leche contiene:

- ✓ Calcio y vitamina D para fortalecer dientes y huesos.
- ✓ Proteína para el desarrollo de los músculos.
- ✓ Calcio, potasio y magnesio para una presión arterial saludable.



## La leche baja en grasa y la leche sin grasa, cuándo son comparadas a la leche con grasa reducida (2%) y a la leche regular contienen:

- ✓ El mismo calcio y vitamina D.
- ✓ La misma proteína.
- ✓ Los mismos minerales y vitaminas.
- ✓ Menos grasa.
- ✓ Menos calorías.

**¡Disfrute de un un saludable vaso de leche para un corazón sano!**

## **¿Cambiándose a una leche baja en grasa? Tómese su tiempo...**

- ✓ **Paso 1:** Mezcle la leche regular y la leche con grasa reducida (2%) por unos días.
- ✓ **Paso 2:** Mezcle la leche con grasa reducida (2%) y la leche baja en grasa (1%) por unos días.
- ✓ **Paso 3:** Manténgase con la leche baja en grasa (1%) si le gusta o intente con leche sin grasa (descremada).



Revisado con el permiso del Consejo Nacional de Productos Lácteos  
(National Dairy Council).

Conforme a la ley federal y política del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (*U.S. Department of Agriculture*), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen, nacionalidad, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o Llamar al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.  
P-00025S (01/09)