

Cambie a leche baja en grasa

Cosas simples como reducir la grasa de su dieta ayudan a proteger a usted y a su familia de enfermedades cardíacas, diabetes o del exceso de peso. **¿Sabía usted que aún en las arterias de niños de diez años de edad se ha encontrado trazos de grasa?** Las arterias obturadas con grasa pueden conducir a problemas de salud. Una dieta baja en grasas puede disminuir la acumulación de grasa. Cambiar a leche con poca grasa o sin grasa es un paso fácil para lograr una dieta baja en grasas.

Después de cumplir dos años de edad, se recomienda cambiar a leche baja en grasa (1%) y leche sin grasa (descremada). Los niños menores de dos años deben tomar leche entera porque necesitan la grasa y calorías para el desarrollo del cerebro.

La leche baja en grasa (1%) y la leche sin grasa (descremada) tienen todos los nutrientes de la leche entera o de la leche con grasa reducida (2%) con poca grasa o sin grasa. No son aguadas y tienen buen sabor.

Consejos para hacer el cambio

- Pida a alguien que le haga la prueba de sabor (con sus ojos cerrados) para determinar si le gusta el sabor y si sabe qué tipo de leche es.
- Comience sirviendo en su cereal leche con grasa reducida, leche con poca grasa o leche sin grasa.
- En las recetas que contienen leche, use leche baja en grasa (1%) o descremada.
- Piense de qué manera le puede ayudar este cambio.



La leche baja en grasa se encuentra donde usted está

- Cuando come en un restaurante pida leche baja en grasa o descremada.
- Pida en la guardería de su hijo/a que le den leche baja en grasa o descremada, si su hijo (hija) tiene por lo menos dos años de edad.
- Averigüe qué tipo de leche le dan a su hijo/a en la escuela y promueva la leche baja en grasa o sin grasa.

¿Sabía usted que?

- ¡Una taza de leche entera tiene la misma cantidad de **GRASA** que hay en **5** trozos de tocino que bloquea arterias!
- ¡Una tasa de leche reducida (2%) tiene la misma cantidad de **GRASA** que hay en **3** trozos de tocino que bloquea arterias!
- ¡Una taza de leche descremada **NO TIENE GRASA** que bloquea arterias!



Cambie a leche baja en grasa

Cambiaré a leche baja en grasa para ayudar a mi familia a cambiar a leche baja en grasa para el:
