



Beba Leche Baja en Grasa

A partir del **1 de agosto, 2009**, WIC de Wisconsin ofrecerá regularmente a mujeres y a niños mayores de 2 años una selección de leche sin grasa (descremada) o leche baja en grasa (1%).

**Programa WIC de Wisconsin
Enero 2009**

En acuerdo con la ley Federal y la norma del Departamento de Agricultura del EUA, a esta institución se le prohíbe discriminar con base a la raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para presentar un reclamo de discriminación, escriba a **USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410** o llame al **(800) 795-3272** o **(202)720-6382** (TTY). USDA es un empleador y proveedor de oportunidad equitativa. .



Pruebe su IQ sobre la leche

Cierto o Falso: Todos los tipos de leche contienen la misma cantidad de calcio, proteína, vitamina D y otros nutrientes.

Cierto o Falso: La leche entera tiene más grasa saturada, colesterol y calorías que la leche baja en grasa lo que lleva a enfermedades del corazón y obesidad.

Cierto o Falso: La leche baja en grasa tiene toda la nutrición que necesita su familia (de más de 2 años)

Cierto o Falso: Puede mezclar leche de 2% con leche baja en grasa para ayudarle a su familia a hacer el cambio.



Continúe mirando y entérese

- Que es *diferente* y que es *igual* entre todos los tipos de leche.
- *Por qué* es *importante* beber leche baja en grasa.
- *Los cambios* de la leche con el nuevo paquete de Comida de WIC.
- Diferentes modos de *cambiar* su familia a leche baja en grasa.

¿Por qué debe mi familia beber leche baja en grasa?

Porque... *la grasa saturada* y *el colesterol* que se encuentran en la leche entera y de 2% pueden llevar a **enfermedades del corazón**

Porque... *las calorías extras* que se encuentran en la leche entera y de 2% pueden llevar a **sobrepeso y obesidad**

A partir del 1 de agosto, 2009,

2009, WIC ofrecerá regularmente a mujeres y a niños mayores de 2 años una selección de leche sin grasa (descremada) o leche baja en grasa (1%).



Compare su Leche en Grasa, Colesterol, y Calorías por taza (8oz) www.NutritionData.com

Tipo de Leche	Gramos de Grasa	Gramos de Colesterol	Calorías
Entera	8	25	150
Grasa Reducida 2%	5	20	120
Baja en Grasa 1%	2	10	100
Descremada, sin grasa, libre de grasa	0	5	80

Compare su leche en el Calcio, la Proteína y la Vitamina D por taza (8oz)

www.NutritionData.com

Tipo de leche	Calcio (Porcentaje de valor diario)	Gramos of Proteína	Vitamina D (Porcentaje de valor diario)
Entera	30%	8	25%
Grasa reducida 2%	30%	8	25%
Baja en grasa 1%	30%	8	25%
Descremada, sin grasa, libre de grasa	30%	8	25%

¿Qué hay en su taza de leche?



Todos los tipos de leche tienen la misma cantidad de calcio, proteína, vitamina D y otros nutrientes.

La única diferencia está en la cantidad de grasa, colesterol y calorías.

La leche baja en grasa tiene toda la nutrición que necesita su familia (de más de 2 años de edad)

¿Quién debe beber leche entera?



Se recomienda **la leche entera** para los *niños entre 1 y 2 años de edad* para su crecimiento y el desarrollo del cerebro.

A partir del **1 de agosto, 2009**, WIC sólo proveerá **leche entera** para niños entre las edades de 1 y 2 años.

¿Cómo puedo hacer para que mi familia cambie a leche baja en grasa?

- ✓ Haga el cambio gradualmente.
- ✓ Hable con su familia sobre del uso de leche baja en grasa.
- ✓ Haga pruebas de sabor de leche baja en grasa y de leche libre de grasa en su hogar con su familia.
- ✓ Mezcle leche baja en grasa con leche entera o leche con grasa reducida (2%).
- ✓ Comience a usar leche baja en grasa al cocinar o preparar comidas. (Por ejemplo, en avena, sopas, pudines, y cereal.)
- ✓ Sea creativa.





Pruebe su IQ sobre la leche

Cierto o Falso: Todos los tipos de leche contienen la misma cantidad de calcio, proteína, vitamina D y otros nutrientes.

Cierto o Falso: La leche íntegra tiene más grasa saturada, colesterol y calorías que la leche baja.

Cierto o Falso: La leche baja en grasa tiene toda la nutrición que necesita su familia (de más de 2 años)

Cierto o Falso: Puede mezclar leche de 2% con leche baja en grasa para ayudarle a su familia a hacer el cambio.



¡Todas las explicaciones son ciertas!

1. **¡Cierto!** Todos los tipos de leche son iguales cuando se trata de nutrición. La única diferencia es la cantidad de grasa.
- **¡Cierto!** La leche entera tiene más grasa saturada, colesterol y calorías que la leche baja en grasa lo que lleva a enfermedades del corazón y obesidad.
3. **¡Cierto!** La leche baja en grasa o libre de grasa es la mejor selección para la salud de su familia (de más de 2 años de edad)
4. **¡Cierto!** Puede mezclar una leche con más grasa con una leche baja en grasa o libre de grasa para ayudarle a su familia a hacer el cambio.