

los siguientes alimentos tienen
la misma cantidad de calcio
que 1 taza de leche:

8 onzas de yogurt
2 unidades de queso en tiras



comience a usar leche descremada o de (1%)



La leche descremada y la semidescremada (1%) tiene toda la **nutrición que su familia necesita** sin el exceso de grasa y calorías.

¿qué contiene una taza de leche?

	calorías	gramos de grasa
leche descremada	85	0
leche de bajo contenido graso (1%)	100	2½
leche de grasas reducidas (2%)	120	5
leche entera	145	8

haga el cambio

- Si su familia bebe leche entera o descremada con 2% de grasa, dé el primer paso: beban leche semidescremada (con 1% de grasa).
- Cuando su familia se sienta cómoda bebiendo la leche semidescremada, con 1%, trate de cambiar a leche descremada.
- Incluso puede mezclar los distintos tipos de leche para hacer lentamente el cambio en la leche de su familia.

Adultos y los niños de más de 2 años pueden beber leche descremada o semidescremada.

beba leche en las comidas

es una forma sencilla de obtener suficiente calcio.

- Beba leche en las comidas con sus hijos. Su hijo aprende observando lo que usted y otras personas disfrutan como bebida. Es un hábito saludable que su hijo aprenda a beber leche en las comidas.
- No ofrezca bebidas azucaradas en las comidas.
- Si su hijo se niega a beber leche, ofrézcale agua.
- Limite el jugo de fruta a entre 4 y 6 onzas por día para los niños.

¿cuánta leche deberíamos beber?

- Los niños de entre 2 y 3 años necesitan 2 tazas de leche por día.
- Los niños de entre 4 y 8 años necesitan 2½ tazas de leche por día.
- Los niños mayores, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas de leche por día.

Beba leche con sus comidas o incluya yogurt.



semidescremada y que el queso. a que el queso.

yogurt

envase grande de semidescremado. n fruta: nzana o kiwi

damasco

icle 1 taza de fresca o congelada.

quetas -

azúcar agregada.

cottage

cremado o ración saludable. s de tomate o piña pisada.

queso

lucido en grasas. s de queso a viches. on una cantidad cheddar rallado.

ia y la manteca tienen poco a nada de calcio.

Productos Lácteos

OV

al de nutrición; dicio de cabecera.

FN423s