



La Leche Es Importante

La leche descremada y descremada al 1 % brindan calcio, proteínas y vitaminas D para que toda su familia tenga huesos, dientes y músculos fuertes.



La leche descremada y descremada al 1 % tienen las mismas vitaminas, proteínas y los mismos minerales clave que la leche entera y descremada al 2 %, pero sin la grasa extra; y por lo tanto son buenas para el corazón.



Hágalo poco a poco. Si su hijo pequeño o su familia toman leche entera, primero cambie a leche descremada al 2 % por algunas semanas y luego cambie a leche descremada al 1 %. Más adelante, puede probar con la leche descremada.



Los niños a partir de los 9 años necesitan 3 tazas de leche por día, pero los niños menores necesitan menos: los niños de 4 a 8 años necesitan 2 ½ tazas y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas. Para asegurarse de que su familia ingiera la leche que necesita, también mantenga productos lácteos en su refrigerador, tales como yogur y quesos hechos con leche descremada al 1 %.



Los nutrientes de la leche ayudan a los músculos a recuperarse, así que sacie la sed de sus hijos con un vaso de leche fría descremada o descremada al 1 % después de la escuela o después de jugar.



Prepare bocadillos o comidas con sus hijos. Haga batidos de frutas colocando leche descremada al 1 %, fruta y yogur descremado en una licuadora. O prepare avena con leche descremada al 1 % en lugar de agua.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.

Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

