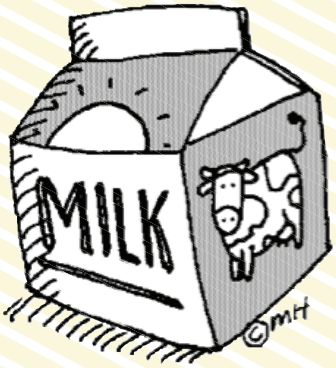
3 SERVINGS OF LOW OR NONFAT MILK OR YOGURT

1 2 3 4 5 FIT-TASTIC!

3 PORCIONES DE LECHE O YOGUR BAJO O SIN GRASA

BENEFICIOS DE LA LECHE Y EL YOGUR:

- Los productos lácteos como la leche y el yogur proporcionan una gran cantidad de nutrientes que son importantes para su salud. Estos incluyen: calcio, vitamina D, potasio, fósforo, magnesio y proteína.
- El calcio y la vitamina D hace que sus huesos y dientes estén fuertes. Esto es muy importante cuando los niños están creciendo.
- La leche y el yogur bajo en grasa y sin grasa proporcionan poca o ninguna grasa, que es lo mejor para una buena salud.



¿CUÁNTO NECESITO?

Rango de Edad	Calcio (mg)	Vitamina D (IU)	Tamaño de porción	Número de porciones
2-3 años	700mg	600	3⁄4 taza	3
4-8 años	1000mg	600	1 taza	3
9-18 años	1300mg	600	1 taza	3-4

*Esta tabla está adaptada de la DRI (referencia de ingestión dietéticas para el calcio y la vitamina D) El informe puede consultarse en www.iom.edu/vitamind.

BEBER LECHE:

Beber 2-3 porciones de leche descremada o 1% al día. (1 taza = 8 oz = 1 envase o ½ pinta)

- La leche descremada (sin grasa) y la leche baja en grasa al 1% se recomienda para cualquier persona mayor de dos años. Tienen los mismos nutrientes que la leche de 2% y la leche entera.
- El beber leche ayuda a satisfacer sus necesidades de calcio y vitamina D.
- Si no le gusta la leche normal, pruebe una leche sin grasa, con sabor para una porción al día.
- Servir leche en cada comida.
- Mantenga la leche fría. Los niños son más propensos a beberla.
- Use la leche para cocinar la avena u otros cereales calientes.
- Use la leche para hacer pudín como antojo.

COMER YOGUR:

- El yogur se puede utilizar como una o más de sus porciones diarias de leche.
- Use el yogur con sabor a fruta como salsa de frutas o dip.
- Comer el yogur como aperitivo.
- Haga sus propios batidos mezclando su fruta favorita congelada con yogur y leche.
- Haga su propio parfait con capas de fruta y yogur. Incluso se puede agregar granola.
- Algunos yogures tienen probióticos. Esto ayuda a mantener el equilibrio de las bacterias en su intestino. Tambien puede ayudar a mantener su sistema inmunológico saludable.
- Use el yogur natural en lugar de crema o mayonesa para las recetas o en la papa al horno.
- No todos los yogures contienen vitamina D. Revise la etiqueta para ver si es el caso.

¿QUÉ ESTÁ EN SU TAZA?

Leche (8oz)	Descremada (sin grasa)	1% (baja en grasa)	2% (reducida en grasa)	Entera	Sin grasa con Chocolate	Entera con chocolate	Leche soja fortificada
Calorías	85	100	125	150	140	210	100
Grasa	0g	2.5g	5g	8g	1g	9g	4g
Proteína	8g	8g	8g	8g	9g	8g	7g
Calcio	300mg	300mg	290mg	275mg	290mg	280mg	300mg
Vitamina D	115(IU)	115(IU)	120(IU)	125(IU)	115(IU)	125(IU)	120(IU)

¿NO LE GUSTA LA LECHE O LE DUELE EL ESTÓMAGO?

Algunas personas tienen problemas para digerir la lactosa. Este es el azúcar natural que se encuentra en la leche y los productos lácteos. Si usted tiene problemas con esto, siga estos consejos:

- Pruebe la leche en cantidades más pequeñas. Un vaso de 4 oz (1/2 taza) a la vez.
- Trate de comer 3 porciones al día de otros alimentos ricos en calcio. Esto incluye: la leche lactaid, productos enriquecidos de soja, queso bajo en grasa, requesón bajo en grasa, yogur o tofu.
- Trate alimentos con calcio añadido (alimentos fortificados con calcio). Esto incluye: jugo de naranja y manzana, barritas de cereales, panques y otros panes, avena, crema de trigo y chocolate caliente.
- Otras buenas fuentes de calcio son los vegetales de hoja verde como la col rizada, el brócoli y el repollo chino, pero no se absorbe tan bien como la leche y el yogur.
- Hable con su médico o dietista para que le recomiende un suplemento de calicó y vitamina D si no puede comer estos alimentos ricos en calcio.

CONSEJOS Y HECHOS

- Tomar leche con su comida.
- Seleccione aperitivos que incluyen el yogur como parfaits o como salsa de frutas/dip.
- La persona promedio bebe 45 galones de bebidas azucaradas al año, y reemplaza la leche o el agua.
- Es difícil de obtener suficiente calcio, lo cual es un nutriente importante para los huesos, si usted no bebe la leche cada día.
- A la hora de elegir bebidas a parte de la leche, elija el agua, no bebidas azucaradas.
- Es mejor evitar el café, pero si usted elige una bebida con café, limite a una vez al día.
- Use leche sin grasa en lugar de crema o leche entera en bebidas de café.
- Evite las bebidas energéticas. Contienen cafeína y otros estimulantes en grandes cantidades, así como el azúcar, y tienen pocos nutrientes.
- Su cuerpo puede perder calcio cuando toma bebidas con cafeína.

¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!
Obtenga más información en www.12345Fit-Tastic.org

Síguenos en

MI META ES: _____

_____

_____

Missouri Department of Health and Senior Services dhss

Missouri WIC Eat Healthy. Stay Well.

USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

2/14/13 Children's Mercy

#942 (08-14)