

# WIC se está MUUdando a la leche baja en grasas (1%) y/o la leche descremada



A partir del 1° de octubre de 2014

¡Es un cambio MUUy fácil!

- Los niños entre 2 y 5 años y las mujeres recibirán leche baja en grasas (1%) y/o leche descremada.
- Los niños entre 12 y 23 meses de edad continuarán recibiendo leche entera.



[health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)



La leche baja en grasas (1%) y la leche descremada ofrecen los mismos nutrientes que la leche entera y la leche con 2% de grasas, sin la grasa adicional.

## La leche es importante

## Consejos sobre la leche

La leche ayuda a los músculos a moverse y les da energía después del juego.

El calcio en la leche ayuda a mantener los dientes fuertes y disfrutar de una sonrisa sana.

Las proteínas y demás nutrientes en la leche ayudan a los niños a crecer y desarrollar músculos y otros tejidos.

Los niños y los adultos necesitan calcio y vitamina D para tener huesos fuertes.

Sirve leche baja en grasas (1%) o leche descremada con las comidas.

Usa leche baja en grasas (1%) para preparar avena o cereal caliente.

Prepara un licuado como refrigerio con leche baja en grasas (1%), bananas y fresas.

Prepara huevos revueltos con leche descremada.

Usa leche descremada para preparar pudding instantáneo.



**Missouri**  
**WIC**  
Eat Healthy. Stay Well.