



# Cambia a la leche (1%) baja en grasas y/o a la leche descremada, ¡es MUUcho mejor!

## ¡Disfrutarás del mismo sabor y nutrición pero con menos grasas!

La leche baja en grasas (1%) y la leche descremada son ideales para adultos y niños a partir de los 2 años de edad.

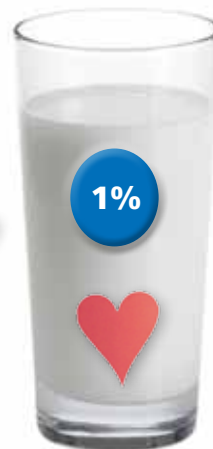
1 taza de leche entera = 8 gramos de grasa



1 taza de leche 2% = 5 gramos de grasa



1 taza de leche 1% = 2.5 gramos de grasa



1 taza de leche descremada = 0 gramos de grasa



1 cucharadita de mantequilla = 4 gramos de grasa

Fuente: Base de datos nacional sobre nutrientes de USDA



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

Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri • WIC y Servicios de Nutrición • 573-751-6204

Adaptado con la autorización de la Oficina de Servicios del Programa WIC del Departamento de Salud de Florida.

DHSS es empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa. Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

USDA es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.



WIC-402 Spanish (06-14)