



Para Huesos en crecimiento... ¿Cuál leche es la mejor?

¿Por qué tomar leche?

Coteje los datos de nutrición en el panel de la leche para que descubras sus beneficios. Vas a encontrar varios nutrientes que todos en su familia necesitan.



- **Calcio y vitamina D** para el crecimiento de los huesos y los dientes de sus niños. Estos nutrientes ayudan a su cuerpo a mantenerse saludable.
- **Proteína** para ayudar al crecimiento del cuerpo. También mantiene su cuerpo reparándose.
- **Vitamina A** para tener la piel y la vista saludable.

Ofrézcale leche o agua para satisfacer la sed. Su niño necesita suficientes líquidos para mantenerse saludable.

Leche Regular

Nutrition Facts		
Serving Size 8 fl oz (244g)		
Servings Per Container 1		
Amount Per Serving		
Calories 150	Calories from Fat 70	
%Daily Value*		
Total Fat 8g		13 %
Saturated Fat 5g		25 %
Cholesterol 35mg		11 %
Sodium 120mg		5 %
Total Carbohydrate 11g		4 %
Dietary Fiber 0g		0 %
Sugars 12g		
Protein 8g		
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%	
Calcium 30%	Iron 0%	

Leche 2% bajo en grasa

Nutrition Facts		
Serving Size 8 fl oz (244g)		
Servings Per Container 1		
Amount Per Serving		
Calories 120	Calories from Fat 40	
%Daily Value*		
Total Fat 4.5g		7 %
Saturated Fat 3g		15 %
Cholesterol 20mg		6 %
Sodium 120mg		5 %
Total Carbohydrate 12g		4 %
Dietary Fiber 0g		0 %
Sugars 11g		
Protein 8g		
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%	
Calcium 30%	Iron 0%	

Leche 1% baja en grasa

Nutrition Facts		
Serving Size 8 fl oz (244g)		
Servings Per Container 1		
Amount Per Serving		
Calories 100	Calories from Fat 25	
%Daily Value*		
Total Fat 2.5g		4 %
Saturated Fat 1.5g		8 %
Cholesterol 10mg		3 %
Sodium 125mg		5 %
Total Carbohydrate 12g		4 %
Dietary Fiber 0g		0 %
Sugars 11g		
Protein 8g		
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%	
Calcium 30%	Iron 0%	

¿Cuál leche tu comprarías? ¿Qué es diferente? ¿Qué es lo mismo?

Los datos de nutrición en los envases de la leche le dicen cosas importantes:

1. La cantidad de calcio que fortifica los huesos es la misma no importa el tipo de leche.
2. La leche baja en grasa contiene menos grasa, si lo prefiere, escoja la leche sin grasa o descremada.

Cambie lentamente a leche baja en grasa:

- Cambie primero de leche regular a leche 2% baja en grasa. Cuando su niño se acostumbre al sabor de la leche 2% trate leche 1% baja en grasa.