

La Leche es Importante

Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan consumir el calcio, las proteínas y la vitamina D que se encuentran en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes.

¿Cuánta leche se necesita al día?

Los niños de 1 a 3 años necesitan **2 tazas al día**.

Los niños de 4 a 8 años necesitan **2½ tazas al día**.

Los adultos y niños mayores de 9 años necesitan **3 tazas al día**.

¿Con qué puede reemplazar una taza de leche?

1 taza de yogur

1½ onzas de queso como el queso Cheddar, Mozzarella, Monterey Jack o Colby

2 onzas de queso procesado como el queso Deluxe American

¿Qué pasa si la leche causa problemas digestivos?

Esto sucede a algunas personas que no toleran la lactosa. Estas personas pueden tener problemas digiriendo la lactosa—el azúcar natural encontrada en la leche o productos de leche. La intolerancia a la lactosa puede causar dolor de estómago, diarrea, inflamación del estómago y gas.

En general, las personas que no toleran la lactosa pueden:

- Tomar ½ taza de leche junto a otro alimento—no tome leche con el estómago vacío.
- Comer yogur o quesos tales como el Cheddar, Monterey Jack o Colby.
- Tomar leche que no contiene lactosa.
- Tomar leche o comer alimentos derivados de leche después de tomar pastillas o gotas de la enzima lactasa.

Los paquetes de alimentos de WIC pueden incluir leche, yogur y queso sin lactosa.

¡Para adultos y niños de 2 años de edad y mayores, haga el cambio a leche sin grasa y baja en grasa de 1%!

La leche sin grasa y baja en grasa de 1%:

- son mejores para tu corazón
- son más saludables porque tienen menos grasa y calorías
- tienen cantidades similares de proteína, vitaminas y minerales a la leche de 2% y la leche completa

Una forma fácil de hacer el cambio es hacerlo gradualmente. Comience haciendo el cambio de leche entera a leche reducida en grasa de 2%. Luego, cambie a leche baja en grasa de 1%. Por último, pruebe con leche sin grasa.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.