

HAZ EL CAMBIO A PRODUCTOS LÁCTEOS BAJO EN GRASA



¿Qué son productos lácteos bajos en grasa

Leche de 1% o leche descremada
Queso bajo en grasa
Yogur bajo en grasa

¿Por qué cambiar a productos lácteos bajos en grasa?

Productos lácteos bajos en grasa tienen los **MISMOS BENEFICIOS** que otros productos lácteos:

- Calcio y Vitamina D para huesos y dientes fuertes.
- Buena fuente de proteína para músculos fuertes.

PERO MENOS GRASAS Y CALORÍAS

- Ayude a su familia a tener un peso saludable y tener un corazón saludable.

¿Quién debería cambiar a alimentos lácteos bajos en grasa?

Niños mayores de 2 años, los lácteos bajos en grasa son los mejores a menos que exista una razón médica para necesitar más grasa y calorías. Los niños de 1 año deben tener leche entera porque necesitan la grasa adicional para un crecimiento saludable. El amamantamiento es mejor para el primer año.

Cómo hacer el cambio fácil: Intenta cambiar gradualmente. Comience mezclando una taza de leche entera con un poco de leche de 1%. ¡Cada vez que bebas leche, agrega más leche de 1% y menos leche entera hasta que solo estés bebiendo leche de 1%! Con tiempo, trata la leche descremada para obtener menos grasa y calorías, y más beneficios para su salud.



¡Aprende más! En la tienda, busca las etiquetas de información nutricional de los diferentes tipos de leche para comparar la nutrición!