

Leche con
1% de grasa
o sin grasa.
Un hábito
saludable
para toda
la vida.



**Ámela. Protéjala.
Aliméntela.**

El amor de una madre. Taza por taza.

“Cuando era niña siempre tomaba leche entera. Mi madre era dueña de una tienda y llevaba sólo leche entera a casa. Crecí y me enteré de que había otras leches pero nunca pensé demasiado en eso. Cuando quedé embarazada de mi primera hija, Alesia, decidí prestar más atención a los alimentos que consumía. Fue entonces que decidí tomar leche sin grasa. Al principio fui un poco escéptica, pero pronto me di cuenta de que la leche sin grasa era tan nutritiva como la leche entera...sin la grasa extra.

Eso fue hace 18 años. Desde entonces bebo leche sin grasa. Aunque cada una de mis tres hijas bebió leche entera cuando era muy pequeña, ahora también beben leche sin grasa. El pediatra dijo que podían tomar leche sin grasa a partir de los 2 años. Podía tomar esa decisión para proteger la salud de mis hijas. Además, era demasiado complicado tener diferentes leches en el refrigerador. No quería asustarlas con el cambio. Por eso hice una transición gradual primero a la leche con 1% de grasa. Tres meses después todas bebían leche sin grasa. ¡Ni siquiera se dieron cuenta de la diferencia!

Hace poco a mi madre le diagnosticaron osteoporosis, quiere decir que tiene los huesos débiles y frágiles. Intento usar esto como una oportunidad para que mis hijas aprendan. Ahora que tienen edad suficiente, las aliento a beber dos o tres tazas de leche sin grasa por día para que sus huesos se fortalezcan. Si no tienen ganas de tomar leche, me aseguro de que consuman yogur bajo en grasas enriquecido con calcio o queso. No necesitan la grasa de la leche entera, pero sí necesitan el calcio, la vitamina D y otros nutrientes que tiene la leche sin grasa para crecer fuertes y sanas.”

Consejos de Diane para cambiar a la leche con 1% de grasa y a la leche sin grasa:

- Comience a dársela a sus hijos a partir de los 2 años de edad. De esa forma, no tendrán oportunidad de reconocer la diferencia.
- Guarde la leche en el frente del refrigerador para que sea fácil encontrarla. Si hay otras leches con mayor contenido de grasa en su casa “escóndalas” en la parte posterior del refrigerador.
- Úsela para los batidos o los licuados con cubos de hielo, fruta fresca o congelada y yogur o helado bajos en grasa.
- Si sus hijos u otro miembro de su familia reconocen los colores de las tapas de las leches, ¡cámbielos! Coloque la tapa de la leche entera en la leche con 1% de grasa.
- Verifique si el preescolar de su hijo sirve leche con 1% de grasa o sin grasa. Si es así, su hijo ya está acostumbrado y puede comenzar a servírsela en su casa.



Diane y sus tres hijas: Thiana, Sonia y Alesia.

Reimpreso con el permiso del programa WIC de Massachusetts.



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2014 Departamento Estatal de Servicios de Salud.

Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.



¡ALIMENTOS NUTRITIVOS
y MUCHO MÁS!

Stock No. 13-06-14209A 6/14