

Escoge Bien, Vive Bien

El cambio que hará la diferencia en la salud de tu familia

"Crecí tomando leche entera pero cuando mi doctora me dijo que la leche baja en grasa es mejor para mis hijos, cambiamos de leche. Ahora la doctora está muy contenta porque hicimos el cambio."

*Maria
Madre de familia*



"Como toda mamá, Maria quiere lo mejor para sus hijos. Por eso ella les da leche baja en grasa que puede ayudar a disminuir el riesgo de obesidad y diabetes. Tanto las mamás como las abuelas deben recordar que la leche baja en grasa es mejor para toda la familia. A partir de los dos años de edad, es importante hacer el cambio a leche con menos grasa."

*Dra. Mercado
Pediatra y madre de familia*

Leche baja en grasa... tan nutritiva como la leche entera.



¿Por qué hacer el cambio?

- La leche baja en grasa también le da a tus niños el calcio, vitamina D y otros nutrientes que necesitan para crecer sanos y con huesos fuertes.
- La leche baja en grasa le da a tus niños las mismas vitaminas y minerales de la leche entera, pero con menos grasa.
- Una alimentación baja en grasa ayuda a evitar la obesidad y enfermedades como diabetes, colesterol alto, enfermedades del corazón y presión arterial alta.
- Los niños hispanos corren mayor riesgo de padecer condiciones relacionadas con la obesidad. Esto te puede ocasionar gastos médicos innecesarios y puede empeorar la calidad de vida.
- El escoger alimentos con menos grasa, incluyendo leche baja en grasa o sin grasa y hacer ejercicio diario, ayuda a reducir el riesgo de obesidad y de colesterol alto de tu familia.





"Nunca pensé que mi familia pudiera cambiar a leche baja en grasa. Pero estoy muy contenta porque lo logramos con las sugerencias de la doctora Mercado. La leche es parte de nuestra tradición y de nuestras vidas. Ahora la disfrutamos en nuestros cereales, licuados y recetas favoritas con los mismos nutrientes pero con menos grasa."

*María
Madre de familia*

Para hacer el cambio a leche baja en grasa o sin grasa, la Dra. Mercado sugiere:



- Mezcla leche entera y leche baja en grasa para acostumbrar a tu familia al sabor. Empieza mezclando la mitad de una con la mitad de la otra y aumenta la cantidad de leche baja en grasa hasta que tu familia llegue a tomar sólo leche baja en grasa.
- Si tienes niños, acuérdate de cambiarlos a leche baja en grasa de 1% después de que cumplan los dos años de edad. De esta manera es más fácil acostumbrarlos al cambio y es mejor para ellos a largo plazo.
- Mezcla leche baja en grasa o sin grasa con frutas frescas como fresas, papaya y mango. Añádele sabores como vainilla o canela. También le puedes agregar yogurt bajo en grasas para espesarlo.
- En la noche, agrega vainilla u otros sabores a la leche baja en grasa y tómatela tibia para relajarte.
- Para más nutrición, prepara tus avenas con leche baja en grasa en lugar de agua.

Los doctores están de acuerdo...

Cuando haces cambios positivos como acostumbrar a tu familia a leche baja en grasa, le das el mejor regalo, **iSalud!**

Disfruta productos lácteos bajos en grasa para:

- Fortalecer tus dientes y tus huesos.
- Crecer sanamente.
- Obtener proteínas que te ayudan a construir músculos fuertes y te dan energía.
- Adquirir vitaminas y minerales esenciales de una manera natural.



PARA MÁS INFORMACIÓN POR FAVOR VISITA

www.nationaldairyCouncil.org