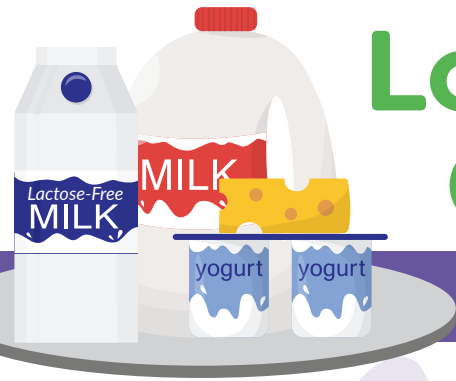


Los Lácteos Hacen Crecer las Mentes

Nutrición en Cada Etapa de la Primera Infancia



Embarazo

3 porciones/día

Los lácteos son una fuente importante de yodo, que apoya el cerebro del bebé y ayuda a prevenir retrasos en el desarrollo.

Pruebe batidos o parfaits, que son suaves para el estómago para quienes experimentan náuseas.

Posparto

3 porciones/día*

*Los bebés solo deben consumir leche materna o fórmula durante los primeros 6 meses.

Los lácteos ayudan a proporcionar nutrientes esenciales necesarios para la recuperación posparto y energía duradera.

¡Llene su taza también! Cuidese para tener la energía para cuidar a su hijo.

Bebés 6-12 meses

1 porción/día

El yogur y el queso son los primeros alimentos lácteos seguros durante los 6-12 meses. Ofrézcalos para ayudar a descubrir nuevos sabores y texturas.

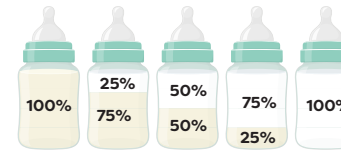
Manténgase con yogur natural y queso bajo en grasa y comience la leche después de los 12 meses.

Niños pequeños 12-24 meses

1 ½ - 2 porciones/día

La leche entera contiene grasas saludables importantes para el desarrollo del cerebro.

Haga la transición a la leche entera lentamente mezclándola con leche materna o fórmula.



Leche materna o Fórmula

Leche Entera

Niños pequeños 2-5 años

Edad 2-3: 2 porciones por día

Edad 4-5: 2 ½ porciones por día

Los lácteos tienen proteína de alta calidad, zinc y yodo, que son importantes para el cerebro en desarrollo de un niño.

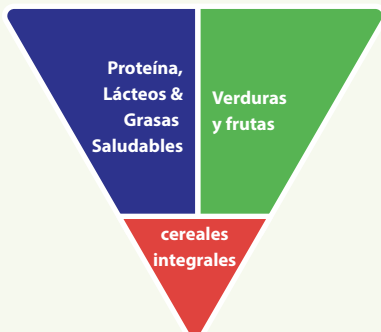
Equilibre las meriendas de su hijo con lácteos. Ejemplos: Queso y galletas saladas, cereal y leche, o fruta y yogur.

Manténgase Equilibrado

Los hábitos saludables comienzan temprano.

- Ayude a su bebé a aprender a disfrutar una variedad de alimentos.
- Dar demasiado de un grupo de alimentos puede significar perder otros nutrientes importantes.
- Incluya frutas y verduras coloridas, granos integrales, proteínas magras y lácteos.

Estas decisiones tempranas ayudan a su pequeño a crecer fuerte y establecen la base para hábitos saludables que duran toda la vida.



Obtenga más información en usdairy.com

Los nutrientes esenciales de los lácteos le ayudan a ser la mejor versión de sí mismo.

Cada vaso de 8 onzas de leche contiene:



Calcio, Vitamina D y Fósforo

para construir y mantener huesos y dientes fuertes



Proteína de Alta Calidad

para construir y mantener músculos magros



Yodo

para el desarrollo adecuado del cerebro



Potasio

para apoyar un corazón saludable



Vitamina B12

para una función saludable del sistema nervioso



Vitamina A, Zinc y Selenio

para mantener un sistema inmunológico saludable



Riboflavina, Niacina y Ácido Pantoténico

para convertir los alimentos en energía



Encuentre más nutrición láctea y recetas deliciosas en usdairy.com.

El Yodo Es Importante

Leche de vaca



Yodo
60%

del valor diario
por 8 oz.

Protein
8g

por 8 oz.

Un vaso de 8 oz. de leche de vaca, incluyendo la leche sin lactosa, proporciona aproximadamente 60% del valor diario (VD) de yodo.

Nota: Si alguien en su hogar tiene una alergia a los lácteos, la bebida de soya está disponible en los beneficios de WIC.

¿Intolerante a la Lactosa?

Elija leche, yogur o queso sin lactosa/con menos lactosa. Los mismos nutrientes, más fácil de digerir.



Leche sin lactosa



Quesos duros
(Cheddar fuerte,
Suizo, etc.)



Yogur con
cultivos vivos
y activos

Batido Rápido de WIC

- 1 taza de leche láctea de su elección
- ½ taza de yogur
- 1 taza de fruta congelada
- Opcional: un puñado de espinaca

¡Mezcle + Disfrute!

