

diversión para



familias saludables

Toma leche desnatada o al 1%

Haga cada sorbo contar...más bebidas saludables

Su niño necesita mucho calcio para tener huesos fuertes que le durarán toda la vida. La leche es la fuente principal de calcio en su dieta.

Pero, ¿qué tipo de leche debe tomar su niño?

Cuando su niño tenga 2 años de edad, puede tomar leche desnatada o al 1%.

Sólo los niños que están bajos de peso deben tomar leche entera o al 2%.

Si no está segura de qué tipo de leche debe tomar su niño, consulte con su médico.



La leche desnatada no tiene grasa.

Cambiar a la leche desnatada o al 1% es una buena manera de reducir la grasa en la dieta.

¡Haga un cambio!

Cambie a la leche desnatada o al 1% en su familia.

Sus niños crecerán disfrutando la leche desnatada o al 1%. Será la leche que prefieran en la escuela y por el resto de sus vidas.

Junio



La leche entera y al 2% son grandes fuentes de grasa en nuestras dietas.

1 taza de leche entera tiene tanta grasa como 5 tiras de tocino.

La leche al 2% no es baja en grasa.

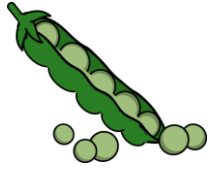
1 taza de leche al 2% tiene tanta grasa como 3 tiras de tocino.

Muchas familias toman leche entera o al 2%. Muchos de nosotros la tomamos de niños. Tendemos a tomar la leche que tomamos de niños.

¡Nuestros hábitos alimenticios comienzan temprano!

Si su familia no está segura sobre cambiar a leche desnatada, hágalo lentamente.

Cambie de leche entera a leche al 2%. Luego cambie de leche al 2% a leche al 1%. Y luego de leche al 1% a leche desnatada. ¡Hasta puede mezclar las leches para cambiar lentamente la leche de su familia!



Chícharos y vainas

Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales



Vainas chinas

¡Un vegetal que le encanta a los niños!

- 2 tazas de vainas crudas o congeladas
- 1 lata de 4 onzas de champiñones, escurrida
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de salsa de soja

- 1 Caliente el aceite en una sartén grande. Añada las vainas y cocine 3 a 4 minutos hasta que estén blandas. Revuelva a menudo y añada un poco de agua si es necesario.
- 2 Agregue los champiñones y la salsa de soja. Cocine 1 minuto más y sírvalas.

Chícharos con manzana

¡El jugo de manzana le da un sabor dulce a los chícharos!

- 3 tazas de chícharos crudos o congelados
- 1 manzana mediana, sin corazón y en rebanadas
- ½ taza de jugo de manzana
- 1 cucharada de maicena

- 1 Mezcle el jugo y la maicena en una sartén mediana. Cocine y revuelva hasta que la mezcla esté espesa con burbujas.
- 2 Agregue los chícharos y la manzana. Cocine 2 minutos, revolviendo a menudo. Sírvalos.

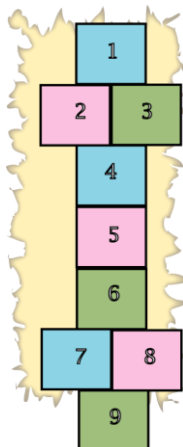
Sea creador

Mueva más...observa menos

Recuerda todas las cosas divertidas que usted hizo como un niño?

¡Juegue los juegos con sus niños!

- ♥ Juegue "la Luz Roja, la Luz Verde".
- ♥ Juegue el "Infernáculo".
- ♥ Construya un fuerte afuera.
- ♥ Arrástrese como una serpiente.
- ♥ Salte como un conejito.
- ♥ Corra como un caballo.
- ♥ Ande como una araña.
- ♥ Estire como un gato.



¡A mi niño le encanta la leche! ¿Puede tomar toda lo que quiera?

Algunos niños pueden tomar mucha leche. Los niños preescolares necesitan 16 onzas de leche al día.

Si su niño toma más de 24 onzas de leche al día, probablemente es demasiada.

Si toma demasiada leche, esta puede reducir el apetito de su niño. Puede que llene la barriguita con leche en vez de llenarla con otros alimentos como frutas, vegetales, carnes y granos integrales.

Algunos niños se comen toda su comida además de tomar mucha leche. Puede ser problemático si su niño está con sobrepeso.

Esta institución es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidad. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP dio los fondos para imprimir este material. SNAP provee ayuda con la nutrición a personas de ingresos bajos. Le puede ayudar a usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, póngase en contacto con el Fit Families Project local.