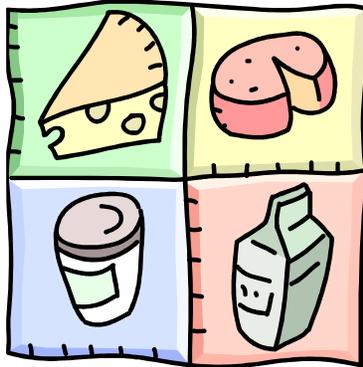


¿No le gusta la leche? Trate estas ideas...

- ⇒ Añada queso bajo en grasa a tu sándwich o hamburguesa
- ⇒ Prepare pudín instantáneo usando leche de 1% o sin grasa
- ⇒ Compre yogur bajo en grasa
- ⇒ Cubra una papa asada o ensalada con queso bajo en grasa
- ⇒ Use leche de 1% o sin grasa en sopas de crema
- ⇒ Use leche de 1% o sin grasa en lugar de agua cuando prepares chocolate caliente o cereales calientes
- ⇒ Coma mas vegetales verdes oscuros tales como el brócoli y nabos verdes
- ⇒ Añada tofu (con calcio) a cacerolas
- ⇒ Si la receta pide leche, escoge leche de 1% o sin grasa
- ⇒ Use leche de 1% o sin grasa en café en lugar de crema
- ⇒ Mezcle yogur con especias para tener una salsa para vegetales o crema para sándwich deliciosa



Commonwealth of Kentucky
Department for Public Health
275 East Main Street, HS2W-D
Frankfort, KY 40621-0001
An Equal Opportunity Employer M/F/H
L 6.5 12/05 PAM-ACH-055S



Corte la grasa!



© Kentucky Nutrition Services Branch

Escoje 1% o Menos!

Productos Lácteos

¿Quien Debe Tomar Leche de 1% o Sin Grasa?

- ♦ Todos los niños sobre la edad de 2*
- ♦ Todas las mujeres embarazadas o lactantes*
- ♦ Todos los adultos saludables

¿Porque Tomar Leche de 1% o Sin Grasa?

- ♦ Tiene menos calorías que en leche entera o de 2%
- ♦ Tiene menos grasa saturada°
- ♦ Es un fuente importante de calcio, vitamina A & D, potasio y riboflavina

¿Cuanto Calcio Necesitas Diario?

1-3 años	500 mg
4-8 años	800 mg
9-18 años	1300 mg
19-50 años	1000 mg
51 + años	1200 mg
Embarazada o Lactando	1200 mg

* A menos que no lo recomiende su doctor.

° La grasa saturada es un contribuidor grande a la enfermedad de corazón, la cual es el numero uno causante de muerte en mujeres y hombres en América.

Compare:

1 taza de leche provee alrededor de 30% de la cantidad de calcio recomendada diario.



<u>1 Taza de Leche</u>	<u>Calorias</u>	<u>Grasa</u>	<u>Calcio</u>
Sin Grasa	86	0	302
1%	102	3	300
2%	120	5	297
Entera	150	8	291



¿Podría su selección de leche afectar su salud?

Consumiendo suficiente calcio reduce su riesgo para:

- ♦ Osteoporosis
- ♦ Cáncer de Colon
- ♦ Piedras en los Riñones
- ♦ Alta Presión

La Campaña de 1% o Menos es un programa de educación para la salud la cual se propone reducir el consumo de grasa total y saturada animando a los adultos y niños sobre la edad de 2 que cambien de leche entera o de 2% a leche de 1% o sin grasa.