

ESTACIÓN: ¿Por qué es importante que me cambie a la leche baja en grasa?

Use la información de la Estación 3 para contestar estas preguntas.

¿Qué tipo de grasa tiende a causar enfermedad del corazón y derrame cerebral?

Cambiar de leche entera a leche baja en grasa (1%) o a leche descremada puede quitarme hasta _____ libras al año.

¿Ocho onzas (1 taza) de leche entera contiene la misma cantidad de grasa saturada que cuál de estos alimentos? (Circule todos los alimentos apropiados)



Pasaporte

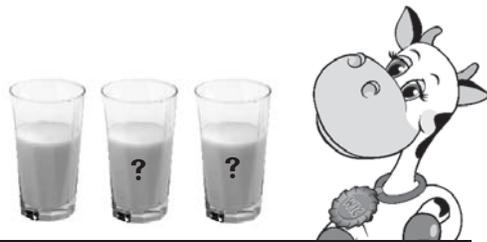
MUUUÉVASE
y cámbiese a la
leche BAJA EN
GRASA





ESTACIÓN: Leche: ¿Por qué? y ¿Qué cantidad?

Use la información de la Estación 1 para completar la tabla



Miembro de familia (Nombre)	Edad	Cantidad de leche recomendada al día (indique una)	Tipo de leche recomendado (indique uno)
		1½-2 tazas 2 tazas 3 tazas	sin grasa baja en grasa de grasa reducida entera
		1½-2 tazas 2 tazas 3 tazas	sin grasa baja en grasa de grasa reducida entera
		1½-2 tazas 2 tazas 3 tazas	sin grasa baja en grasa de grasa reducida entera
		1½-2 tazas 2 tazas 3 tazas	sin grasa baja en grasa de grasa reducida entera
		1½-2 tazas 2 tazas 3 tazas	sin grasa baja en grasa de grasa reducida entera

“Amamantar es mejor para los bebés”

¿Tiene usted intolerancia a la lactosa?

¿Se siente inflada o con gases después de tomar leche?

Estos alimentos tienen casi tanto calcio como una taza de leche:

- ✓ 1 taza de leche de soya enriquecida con calcio
- ✓ 1 taza de jugo de naranja enriquecido con calcio
- ✓ 1½ taza de espinacas, hojas de col rizada o de nabo cocidas
- ✓ 3 tazas de brócoli cocido
- ✓ 3 tazas de frijoles
- ✓ 5 onzas de salmón con huesos enlatado
- ✓ 1 ½ onzas de tofu regular (hecho con sulfato de calcio)
- ✓ 1-3 tazas de cereal enriquecido con calcio
- ✓ ¾ taza de yogur sin grasa
- ✓ 2 rebanadas de queso (1½ onzas)

ESTACIÓN: Cómo comprar leche



Use las etiquetas Nutrition Facts de la Estación 2 para contestar estas preguntas.

<p>1. ¿Cuál tipo de leche tiene la mayor cantidad de calcio y vitamina D?</p> <p>Marque con un círculo su respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche A ▪ Leche B ▪ Leche C ▪ Leche D ▪ Todas tienen la misma cantidad 	<p>2. ¿Cuál tipo de leche tiene la menor cantidad total de grasa?</p> <p>Marque con un círculo su respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche A ▪ Leche B ▪ Leche C ▪ Leche D ▪ Todas tienen la misma cantidad 	<p>3. ¿Cuál tipo de leche tiene la menor cantidad de grasa saturada y colesterol?</p> <p>Marque con un círculo su respuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche A ▪ Leche B ▪ Leche C ▪ Leche D ▪ Todas tienen la misma cantidad
<p>4. Usando sus respuestas de las preguntas 1, 2 y 3: ¿cuál tipo de leche es la mejor selección?</p> <p>Marque con un círculo su respuesta</p> <p style="text-align: center;">Leche A Leche B Leche C Leche D</p> <p>Al final de la clase les diremos qué tipo de leche son la A, B, C y D.</p>		



Dé un buen ejemplo a su familia

- Beba leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)
- Si su familia necesita ayuda con el cambio, hágalo poco a poco.
 - Primero mezcle leche entera con leche baja en grasa (1%)
 - En el transcurso de 1 ó 2 semanas, lentamente mezcle más leche baja en grasa (1%) con menos leche entera.
 - Ahora que va a cambiar a la leche baja en grasa, continúe adelante.
 - Mezcle leche baja en grasa (1%) con leche descremada.