Leche: ¿Por qué? y ¿Qué cantidad?

¿Por qué es importante la leche?

- ☐ La leche es una gran fuente de calcio, proteína, y vitaminas A y D
- ☐ El calcio ayuda a fortalecer los huesos y dientes de los niños
- ☐ El calcio ayuda a prevenir la disminución de la masa ósea en los adultos

¿Cuánta leche necesitamos?

Edad	Cantidad recomendada por día	Tipo de leche recomendado
Niños de 12 a 24 meses	1½ - 2 tazas	Leche entera
Niños de 2 a 8 años	2 tazas	Baja en grasa o descremada
Adultos y niños de 9 años en adelante	3 tazas	Baja en grasa o descremada
Bebés	----------	Leche materna o fórmula para bebés

¿Qué cuenta como una taza de leche?

¡Cada uno de estos alimentos es una buena fuente de calcio!

- ☐ 8 onzas de leche
- ☐ 8 onzas de yogur
- ☐ 2 rebanadas de queso (1½ onzas)

¿Tiene intolerancia a la lactosa? ¿La leche hace que se sienta inflada o con gases? Busque en su pasaporte otros alimentos con alto contenido de calcio.

WIC CRIANDO FAMILIAS SALUDABLES

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.
© 2009 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

TEXAS Department of State Health Services