¿Por qué cambiarse a la leche baja en grasa?

Los adultos y los niños mayores de 2 años no necesitan la grasa y las calorías adicionales de la leche entera o con grasa reducida (2%). La grasa y las calorías se acumulan rápido y pueden ocasionar un aumento de peso poco saludable y otros problemas de salud.

- Si se consume mucha **grasa saturada**, puede aumentar el colesterol en la sangre y **acumularse en las arterias**.
- Las arterias son los vasos sanguíneos que llevan la sangre del corazón. Cuando las arterias están bloqueadas y la sangre no puede fluir por ellas, esto puede causar **un ataque al corazón o embolia**.
- La leche sin grasa tiene 0g de grasa saturada. ¿Por qué no hacer el cambio?

¿Por qué cambiar a leche descremada o baja en grasa?

Cambie de leche entera a leche descremada (sin grasa).
Si toma 3 tazas de leche descremada cada día en vez de leche entera, usted ELIMINARÁ:

- 1,470 calorías cada semana
- 76,440 calorías en un año
- 76,440 calorías equivalen a **21 libras** de grasa corporal

Para quemar esas calorías adicionales, tendría que caminar más de 750 millas, o sea ¡29 maratones!

Cambie de leche entera a leche baja en grasa (1%).
Si toma 3 tazas de leche baja en grasa (1%) cada día en vez de leche entera, usted ELIMINARÁ:

- 1050 calorías cada semana
- 54,600 calorías en un año
- 54,600 equivale a **16 libras** de grasa corporal

Para quemar esas calorías adicionales, ¡tendría que caminar más de 540 millas!

¿Dónde está la grasa?

Ocho onzas (1 taza) de leche entera contiene la misma cantidad de grasa saturada que cada uno de estos alimentos.

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