



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Leche con 1% de grasa

La leche con 1% de grasa es buena fuente de proteínas, calcio, potasio, vitamina D, vitamina A y vitaminas B. Además, tiene menos grasa que la leche con 2% de grasa o que la leche entera.

Para comprar leche con 1% de grasa...

- Verifique la fecha límite de venta "sell-by" date. Busque los envases de leche con fecha límite de venta más lejana.
- Escoja la leche almacenada en la zona más fría del refrigerador – que usualmente es la parte inferior.

Para almacenar la leche con 1% de grasa...

- Almacene la leche en la parte principal del refrigerador y no en el compartimento de la puerta. La leche siempre se debe mantener fría.
- Después de servirse leche, vuelva a almacenarla en el refrigerador pronto.
- Siempre tape/cierre el envase de leche.
- Después de abrir el envase, la leche se puede conservar en el refrigerador durante aproximadamente 1 semana. Si la fecha límite de venta de la leche se aproxima, use el olfato como guía. Si no tiene buen olor, no la tome.

Para disfrutar la leche con 1% de grasa...

- Aquellas familias saludables y los niños mayores de 2 años de edad pueden hacer lentamente el cambio a la leche con 1% de grasa.
- El programa WIC ya ha realizado el cambio a leche con 2% de grasa. Una vez que su familia se acostumbre al sabor, haga el cambio a la leche con 1% de grasa.
- Tan pronto como los niños cumplan 2 años, haga el cambio a la leche con 1% de grasa.

**Leche con
1% de Grasa**



**Beba menos jugos y bebidas
azucaradas.**

Reduzca las grasas.

Arroz integral con leche

Esta receta lleva dos alimentos del programa WIC: leche con 1% de grasa y arroz integral.

Rinde
6
porciones

Ingredientes...

- 1½ tazas de arroz integral cocido
- 2 tazas de leche con 1% de grasa
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de taza de azúcar
- ¼ de taza de pasas
- ½ cucharadita de vainilla

Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 300° F.
2. Combine todos los ingredientes en una cacerola y revuelva.
3. Hornee durante 45 minutos Revuelva una vez cada 15 minutos después de meterlo al horno.

Información nutricional...

Calorías 150, Grasa 1.5g, Carbohidratos 32g, Proteína 4g, Fibra 1g, Sodio 140mg, Colesterol 5mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de beber leche con 1% de grasa con cereal.
- Mi familia y yo probaremos de beber leche con 1% de grasa con almuerzo.
- Mi familia y yo probaremos de usar leche con 1% de grasa en lugar de agua como ingrediente de sopas.
- Mi familia y yo probaremos de usar leche con 1% de grasa en la preparación de macarrones con queso.
- Otro _____