

# Procure beber leche baja en grasa o leche descremada

¡Obtendrá la misma  
estupenda nutrición con  
menos grasa!

Para niños y familias saludables



Adaptado con permiso de la campaña Mooove to Lowfat Milk del estado de Florida, 2002



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición

[www.ncdhs.gov/espanol](http://www.ncdhs.gov/espanol) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)

Nuestra institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en la prestación de servicios.

11/08 (revisado 11/14) ©



NSB #1441-S

## ¿Sabía usted que?

La leche es una buena fuente de proteínas, calcio y vitamina D. Escoger el tipo adecuado de leche puede ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños.



- **Para que los niños y las familias estén lo más saludables posible, se recomienda consumir, leche con bajo contenido de grasa (1%) o leche sin grasa (leche descremada).**

## ¿Sabía usted que?

Los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de tener problemas de salud. También tienen más probabilidades de tener sobrepeso y obesidad cuando sean adultos. Dichos adultos corren un mayor riesgo de padecer de enfermedades del corazón y diabetes. De hecho, los niños obesos también pueden desarrollar las mismas enfermedades.

## ¿Sabía usted que?

Todos pueden beneficiarse llevando un estilo de vida saludable. Esto es cierto para todos los niños y adultos, no sólo para los niños y adultos que tienen sobrepeso. Un estilo de vida saludable significa seguir una alimentación inteligente y hacer más ejercicio. Una opción inteligente es consumir leche con un menor contenido de grasa. Tiene la misma cantidad de calcio, de vitamina D y de proteínas que la leche entera, pero menos grasa y menos calorías.

## ¿Sabía usted que?

Las familias pueden cambiar gradualmente a la leche con un menor contenido de grasa. Una manera sencilla de hacer esto es empezar a consumir leche con bajo contenido de grasa (1%). Luego pasar, pueden tratar la leche sin grasa (leche descremada).

### Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo trataremos de beber leche con 1% de grasa.
- Mi familia y yo trataremos de beber leche descremada.