



LECHE

CON LOS ALIMENTOS Y AGUA ENTRE COMIDAS

La leche puede ayudar a los niños (y a los adultos) a desarrollar cuerpos saludables.

- **Sirva leche baja en grasas con los alimentos:** La mejor forma de lograr que sus hijos es si ellos toman con cada comida.
- **Ofrezca agua entre comidas:** Todos necesitamos líquidos para mantenernos hidratados, especialmente en climas cálidos. El agua ayuda su sed, sin calorías y sin azúcar.
- **Aléjese de las bebidas con azúcar:** Para tener dientes saludables y cuerpos fuertes, los padres deben limitar los refrescos, jugos, bebidas de frutas, té endulzado y otras bebidas con alto contenido de azúcar.



La verdadera leche de vaca ofrece una nutrición inigualable.

¿Cuántas porciones de leche o productos lácteos necesitan los niños?

De 2 a 3 años de edad	De 4 a 8 años de edad	De 9 a 18 años de edad
2 porciones	2 ½ porciones	3 porciones

4 maneras MÁS FÁCILES de darles a sus hijos los nutrientes que necesitan

1

Agregue un vaso de leche al refrigerio después de la escuela, como una forma fácil y deliciosa de agregar nutrición.

2

Añada leche al licuado de fruta para obtener una forma sencilla de agregar proteína a su desayuno o a su refrigerio. La proteína en la leche ayuda a que sus hijos se mantengan concentrados y con energía durante todo el día.

3

Use leche en lugar de agua para preparar avena tradicional, obtendrá un sabor más cremoso, además de 8 gramos de proteína de alta calidad por taza y otros ocho nutrientes.

4

Hierva los fideos macarrones en leche en vez de usar agua para obtener un *mac 'n' cheese* mucho más cremoso. La leche es un ingrediente simple y completo, el cual ya es un ingrediente principal en muchos de los alimentos que a los chicos les encanta.