

# La leche semi-descremada (low fat) es una **opción saludable** para usted y su familia.

Low fat milk is a **healthy choice** for you and your family.

Language: Spanish

## **Toda la leche tiene:**

- ✓ Calcio y vitamina D para fortalecer los dientes y los huesos
- ✓ Proteína para el desarrollo de los músculos
- ✓ Calcio, potasio y magnesio para una presión arterial saludable



## **La leche baja en grasa tiene:**

- ✓ El mismo calcio y vitamina D
- ✓ La misma proteína
- ✓ Los mismos minerales y vitaminas
- ✓ Menos grasa
- ✓ Menos calorías

**Consíéntase con un vaso de leche nutritiva y buena para el corazón**



## **¿Quiere cambiar a leche semi-descremada? *Hágalo poco a poco...***

- ✓ **Paso 1:** combine leche entera (whole) y leche semi-descremada (2%) durante varios días
- ✓ **Paso 2:** combine leche semi-descremada (2%) y leche semi-descremada (1%) durante varios días
- ✓ **Paso 3:** quédese con la leche semi-descremada (1%) si le gusta o pruebe la leche descremada (fat free o skim)
- ✓ **Paso 4:** \_\_\_\_\_

*Modificado con el permiso del National Dairy Council*