

# Enero

**Elija un mejor bocadillo con su familia.  
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!**

## Sus cuerpos cambian. Su leche también debería.

Las necesidades de los niños cambian a medida que crecen. Pasan de sonajeros y mordillos a cascos para la bicicleta y balones de fútbol. Al igual que los niños crecen y cambian su ropa y sus juguetes, también crecen para ciertas comidas.

La leche entera y la 2% contienen grasa saturada. Este es el tipo de grasa que puede ser un factor de riesgo de enfermedades cardíacas.

La leche además contiene todo tipo de elementos saludables

como calcio, proteína y vitamina D. ¿Sabía usted que la leche de bajo contenido de grasa como la 1% y la descremada tienen la misma cantidad de ingredientes saludables pero menos grasa?

Es cierto, son exactamente iguales en cuanto al calcio, proteína y vitamina D, lo único que se quita es la grasa.

Si su familia prefiere leche con alto contenido de grasa, estos consejos ayudarán a hacer el cambio y a empezar a salvar a su familia de las calorías y la grasa.

- Si su familia prefiere leche entera, empiece por mezclar leche entera con leche 2% durante una semana o dos. En ese momento puede cambiar a 2%. Si su familia bebe leche 2%, comience por mezclar 2% con 1%.
- Lentamente mezcle las leches durante una o dos semanas hasta que estén bebiendo 1% o descremada. Para la mayoría de las familias esto tomará 1 a 2 meses.
- De tiempo en tiempo, y como algo especial, está bien beber leche 1% o descremada saborizada como de chocolate o fresa. La leche saborizada tiene todas las vitaminas y minerales saludables de la leche blanca, pero también contiene más azúcar y calorías, por lo que debe ser un gusto ocasional.

La leche es una importante fuente de nutrientes para los niños y los adultos. Una bonificación adicional es que la leche descremada suele ser más económica que la entera. Disfrute de la leche descremada con las comidas y bocadillos; es un hábito saludable que sus hijos conservarán de por vida.

