

# ¿Tomó Hoy Leche o Comió Productos Lácteos?



## Instrucciones

- La página 2 es la página del título
- Las páginas 3, 4 y 7 contienen mensajes clave y conviene mejor colocarlas en el centro del tablero.
- Las páginas 5, 8 y 10 son páginas con preguntas y 6, 9 y 11 son las páginas que contienen las respuestas. Ponga las páginas con las preguntas sobre las páginas con las respuestas correctas en el tablero (ejemplo, 5 sobre la 6, 8 sobre la 9 etc.)
- Decore el resto del tablero como usted guste.
- La página 12 va con las hojas informativas. El título de las hojas informativas se encuentra al final de la página.

Puede encontrar las hojas informativas en el sitio por Internet de ChooseMyPlate.gov bajo la Serie de 10 Consejos o

Sugerencias en

[www.choosemyplate.gov/tipresources/tentips.html](http://www.choosemyplate.gov/tipresources/tentips.html)



**¿Tomó Hoy  
Leche o Comió  
Productos  
Lácteos?**

# El Grupo de Productos Lácteos incluye la leche, yogur, queso, y leche de soya fortificada

**Estos proveen...**

- **Calcio y vitamina D** para dientes y huesos fuertes
- **Proteína** para el crecimiento de los músculos
- **Calcio, potasio y magnesio** para la presión sanguínea saludable



# Elimine la Grasa

Leche baja en grasa es una **opción saludable** para usted y su familia

La leche baja en grasa tiene:

- La misma cantidad de calcio y vitamina D
- La misma cantidad de proteína
- La misma cantidad de minerales y vitaminas
- Menos grasa
- Menos calorías





**¿Cuánta  
cantidad de  
productos  
lácteos  
necesita mi  
familia?**



**Levante para la respuesta**



Los niños mayores, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas por día

Los niños de 4 a 8 años necesitan 2 1/2 tazas por día

Los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas por día

**¿Cuánto es una taza en los productos de leche?**

**1 taza de leche o yogur**

**1 1/2 onzas de queso natural**

**2 onzas de queso procesado**



# Consejos Útiles

- Use leche sin grasa o baja en grasa en cereal y avena
- Use yogur bajo en grasa en ensaladas de fruta y papas al horno en vez de crema agria (sour cream)
- Si actualmente toma leche entera, gradualmente cambie a versiones con menos grasa.
- La leche y yogur contienen más potasio y menos sodio que la mayoría de quesos
- Busque "reducido en grasa" o "bajo en grasa" en las etiquetas del queso.





¿Qué pasa  
si no puedo  
tomar  
leche?



**Levante para la respuesta**





Si usted no tolera la lactosa:

- Trate leche sin lactosa o leche de soya fortificada
- Tome cantidades pequeñas de leche a la vez
- Es posible que pueda comer alimentos lácteos como el queso y yogur (pregunte a su médico)

### **Sugerencia:**

---

Revise la etiqueta de información nutricional para asegurarse que su leche de soya contenga aproximadamente 300mg de calcio.





**¿Qué productos  
lácteos bajos en  
grasa o sin  
grasa se  
aceptan con mis  
cupones de  
WIC?**



**Levante para la respuesta**



# Grupo de Productos De Leche

- Sin Grasa / "Skim"
- Leche Baja en Grasa (ejemplo: 1% o 2%)
- Leche Entera (Se recomienda para niños de 1-2 años de edad)
- Queso (en pedazos)
  - Natural Cheddar
  - Colby
  - Monterey Jack
  - Mozzarella
  - Swiss
  - Provolone
  - Muenster
  
  - Éstos se permiten bajos en sodio, bajos en grasa o bajos en colesterol





# Llévese Uno

¿Tomó Hoy  
Leche o Comió  
Productos  
Lácteos?





Los programas, actividades y oportunidades de empleo con el Departamento de Servicios Humanos de Illinois están disponibles y son accesibles a cualquier individuo o grupo sin considerar la edad, sexo, raza, orientación sexual, discapacidad, origen étnico o religión. El departamento es un empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleo, practica acción afirmativa y tiene programas para acomodar razonablemente sus necesidades.

