

HACIENDO EL CAMBIO

LA TRANSICIÓN DE SU HIJO DE LECHE ENTERA AL 1% O A LA DESCREMADA.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Al comprar leche, las opciones pueden ser abrumadoras. Aunque la grasa y las calorías varían, toda la leche contiene lo mismo **13 nutrientes esenciales**:

Calcio	Vitamina A
Riboflavina	Niacina
Vitamina B12	Ácido pantoténico
Yodo	Potasio
Proteína	Zinc
Vitamina D	Selenio
Fósforo	

LECHE DESNATADA (sin grasa)	LECHE 1% (baja en grasa)	LECHE 2% (reducida en grasa)	LECHE ENTERA
GRASA 0 g	GRASA 2.5 g	GRASA 5 g	GRASA 8 g
PROTEÍNA 8 g	PROTEÍNA 8 g	PROTEÍNA 8 g	PROTEÍNA 8 g
CALCIO 30%	CALCIO 30%	CALCIO 30%	CALCIO 30%
CALORÍAS 80	CALORÍAS 100	CALORÍAS 120	CALORÍAS 150

¿SABÍA QUE?

- La leche es una buena fuente de **calcio, vitamina D, proteínas** y otros **nutrientes esenciales**.
- Se recomienda que la mayoría de los niños pequeños tomen leche entera hasta los dos años.
- Hable con su médico sobre cualquier problema de crecimiento o necesidades nutricionales.

HACIENDO LA TRANSICIÓN

La diferencia de textura y sabor puede hacer que la transición de la leche entera al 1% o a la desnatada parezca un gran ajuste para las pequeñas papilas gustativas.

- Su hijo aprende observándole a usted y a los demás, sea un ejemplo tomando leche con sus comidas.
- Utilice una taza pequeña, hágalo divertido con una taza de leche especial.
- Como en toda transición, puede llevar tiempo adaptarse.
- Empiece con leche entera y sustitúyala gradualmente por leche desnatada o al 1% (como se muestra a continuación).



¿Es intolerante a la lactosa?

- La leche sin lactosa es la misma leche real, de gran sabor y con la misma nutrición, sólo que sin lactosa.



Desarrollado por Midwest Dairy
y reutilizado con permiso.

DairyDiscoveryZone.com