

Enero 2017



Pick a **better snack**™



Sus cuerpos cambian, por lo tanto también debería cambiar su leche.

¿Cuál es la mejor leche?

Queremos lo mejor para nuestros hijos. Nuestros hijos que están en etapa de crecimiento necesitan proteína, calcio, vitamina D, potasio y otros nutrientes que la leche brinda. La leche sin grasa y de 1% tiene los mismos nutrientes que la leche de 2% y la leche entera, pero con menos grasa (por lo tanto, ¡menos calorías!). Elija leche sin grasa o de 1% para niños mayores de 2 años de edad.



Tema del mes:

La Leche



Licuada de Mango

Obtenga en este licuado los beneficios para la salud de la leche y de las frutas y verduras. Usted puede utilizar cualquier fruta y yogurt que tenga a la mano. Con frutas congeladas se prepara un licuado frío y espeso. ¡Qué rico!

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt de vainilla
- 1/2 taza de leche sin grasa o baja en grasa
- 1 taza de mango congelado o fresco (pelado y cortado)
- 1 plátano entero, de preferencia congelado (consejo: congele plátanos excesivamente maduros en lugar de desecharlos. Pélelos antes de congelar).
- Un puñado de hojas de espinaca (¡opcional y se anima agregarlo!)

Instrucciones:

Mezcle en la licuadora hasta que quede cremoso y sin grumos.

Receta adaptada de Spend Smart. Eat Smart. Encuentre más recetas en: www.extension.iastate.edu/foodsavings/



¿Cuánta leche necesita mi hijo?

Edad	Leche
Niños de 4-8 años	2 ½ tazas
Niños de 9-18 años	3 tazas

Los niños pueden consumir otros productos lácteos en lugar de leche para obtener la nutrición que necesitan. Por ejemplo, 1 taza de yogurt bajo en grasa puede reemplazar 1 taza de leche.

¿Necesita ayuda para comprar leche y yogurt?

El programa de WIC proporciona productos lácteos tales como leche, yogurt y queso para niños de 1 a 5 años de edad. Llame al 1-800-532-1579 para averiguar cómo solicitar WIC.



IOWA **wic**