

Creciendo fuerte con leche



En el cuidado infantil, la leche es una parte importante de las comidas. Los nutrientes en la leche pueden ayudar a su niño a desarrollar huesos y músculos fuertes.

¿Por qué nuestro cuidado infantil sirve leche?

La leche provee vitaminas, minerales, y proteínas. La leche baja en grasa (1%) y la leche sin grasa (descremada) tienen los mismos nutrientes que la leche entera, pero menos grasas saturadas. Elegir fuentes más saludables de grasas, mientras que come menos grasas saturadas, es bueno para la salud del corazón.

Sea un detective de los lácteos

Echemos un vistazo más de cerca a la leche. La leche de vaca es una buena fuente de calcio, proteína, vitamina D, y vitamina A. Eche un vistazo a la etiqueta de Información Nutricional para ver lo que está recibiendo en 1 taza de leche baja en grasa (1%).

Leche baja en grasa (1%)

| Nutrition Facts | |
|-----------------------------------|------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size 1 cup (240ml) | |
| Amount per serving | |
| Calories | 100 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 2g | 3% |
| Saturated Fat 2g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 12mg | 4% |
| Sodium 107mg | 5% |
| Total Carbohydrate 12g | 3% |
| Dietary Fiber 0g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 8g | |
| Vitamin D 3mcg | 15% |
| Calcium 305mg | 30% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 366mg | 8% |

*The % Daily Value shows you how much nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used as a general nutrition standard.

Fomente la leche según su niño crece

- **Tome las oportunidades despacio.** Luego que su niño cumple 2 años de edad, considere cambiar de leche entera a leche baja en grasa. Comience cambiando a leche reducida en grasa (2%) por algunas semanas. Cuando su niño se acostumbre a la leche reducida en grasa, pruebe leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada).
- **Disfrute los batidos.** Licue leche baja en grasa con frutas y yogur bajo en grasa.
- **Hágalo especial.** Ofrezca leche baja en grasa en el vaso favorito de su niño.
- **Sea un modelo a seguir.** Motive a la familia para que tome leche baja en grasa con las comidas.

Problemas estomacales

Si su niño es intolerante a la lactosa o siente dolor de estómago, gas o hinchazón después de tomar leche, pruebe la leche sin lactosa y hable con el médico de su niño. Si usted desea que su niño beba leche de soya en el cuidado infantil, por favor envíe una nota por escrito. Un padre o tutor puede hacer la solicitud. La nota de un médico no es requerida siempre y cuando la leche de soya cumpla con ciertos estándares nutricionales. La leche de soya que se sirve en el cuidado infantil debe tener la misma cantidad de calcio, proteína, vitamina A, y vitamina D que la leche de vaca.

En el cuidado infantil, las bebidas “parecidas a la leche” que no contienen las mismas cantidades de calcio, proteína, vitamina A, y vitamina D como lo leche de vaca no se pueden servir en lugar de la leche de vaca sin la nota del médico.

