NewYork-Presbyterian Ambulatory Care Network

CHALK CHOOSING HEALTHY & ACTIVE LIFESTYLES FOR KIDS

Columbia University Medical Center

¿Por qué debe cambiar a productos lácteos bajos en grasa?

- La única diferencia entre los productos lácteos bajos en grasa y los regulares está en los gramos de grasa.
- La leche baja en grasa (1% o menos) tiene el mismo calcio, la misma vitamina D y las mismas proteínas que la leche regular.

Leches Recomendadas por la Edad

Edad	Tipo de Leche Recomendada de Acuerdo Edad
Menos de 1 año	Sólo leche materna o fórmula fortificada con hierro
1-2 años	Sólo leche regular
De 2 años en adelante	Leche con grasa reducida (1% o sin grasa)

☑ Consejos Fáciles para Cambiar a Productos Lácteos Bajos en Grasa

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

☐ Trate de hacer batidos usando la leche baja en grasa.

☐ Compre yogur bajo en grasa y sin sabor y añádale frutas frescas.

☐ En el supermercado, lea las etiquetas en los quesos, la leche, el yogur y busque que digan 1% de grasa o menos.

Consejos para Aumentar el Consumo Laceto para Aquellos que son Mañosos con la Leche

- Corine con leche. Agregela a salsas y sopas.
- Coma yogur.
- Coma quesos como Cheddar y Suizo.
- Tome leche de soja, almendra o arroz en lugar de leche de vaca.

Información sobre la Intolerancia a la Lactosa

- Leche sin lactosa tiene nutrientes que la leche de vaca.
- Hable con el médico antes de eliminar productos lácteos de la dieta de su hijo/a.

Esta información es breve y general. No debe ser su única fuente de información sobre este tema. No debe ser usada como base para diagnóstico ni tratamiento. No sustituye las instrucciones de su médico. Hable con su proveedor de cuidado de salud antes de tomar cualquier decisión sobre su salud.

© 2013 NewYork-Presbyterian Hospital Todos los derechos reservados.