

Reto de Calcio

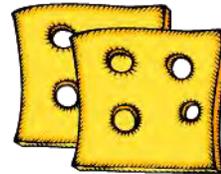
Intenta comer 3 tazas de alimentos bajos en grasa del grupo de los lácteos todos los días.



o



o



o



1 taza de lácteos equivale a:

8 onzas de leche

8 onzas de yogurt

2 rebanadas de queso

1 taza de pudín



¡Es fácil comer 3 tazas!

¡Circula 3 alimentos para obtener 3 tazas de alimentos del grupo de los lácteos!

