

# Variedades De Leche



La leche es una gran fuente de calcio y vitamina D para huesos y dientes fuertes. Con tantas opciones, es difícil elegir. **¿No está seguro de qué leche es mejor para usted o su hijo?** A continuación se muestran algunas de las diferencias nutricionales básicas entre las leches comunes. Asegúrese de hablar con su nutricionista de WIC o médico antes de elegir.

## Opciones de Leche (Elegible para WIC)



### Leche de Vaca

- Alta en vitamina D y calcio
- Fácil de encontrar
- Bajo en costo

### Leche sin Lactosa

- Buena elección para la intolerancia a la lactosa
- Alta en vitamina D y calcio



### Leche de Cabra

- Opción baja en lactosa
- Puede ser alta en grasa

### Leche de Soya

- Alta en calcio
- Buena elección para dietas a base de plantas



## Otras opciones de leche (NO elegible para WIC)

### Leche de Almendras

- Buena fuente de calcio y vitamina D
- Baja en proteínas



### Leche de Coco

- Más alta en grasas
- Baja en proteínas, calcio y vitamina D
- Combine con otros alimentos nutritivos



### Leche de Arroz

- Buena opción para las alergias a la leche o las nueces
- Alta en vitamina D
- Alta en calcio



### Leche de semilla de cajúil (marañón)

- Baja en proteínas, calcio y vitamina D
- Combine con otros alimentos nutritivos



### Leche de Avena

- Buena fuente de calcio y vitamina D
- Baja en proteínas
- Combine con un refrigerio rico en proteínas



¡Todas estas opciones son libre de lactosa y lácteos!

## ★ Recuerda ★

- Niños de 1 año y menores: leche materna o fórmula
- Niños de 1 a 2 años: leche entera
- Niños de 2 años en adelante: leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) u otra opción de leche



# ¿Por qué beber leche?



## Está lleno de nutrición

- Rico en calcio y vitamina D para desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes
- Buena fuente de proteínas para músculos fuertes, incluyendo el corazón
- Reduce el riesgo de huesos débiles y frágiles



El calcio y la vitamina D trabajan juntos para proteger nuestros huesos y corazón.



También podemos obtener vitamina D de la exposición al sol. ¡Camine 15 minutos o juegue afuera!

Elija leche sin azúcar en lugar de leches con sabor para reducir la ingesta de azúcar agregada.



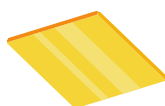
Consulte la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que su elección tenga cerca de 20% o mas de calcio. Consulte también la lista de ingredientes para ver si hay vitamina D adicional. Si es bajo en calcio o vitamina D, incluya otras fuentes, como las de la siguiente lista:

## Alimentos ricos en calcio y vitamina D

Yogur griego descremado  
(1 taza)



Rebanada de queso bajo en grasa  
(1 rebanada/1 oz)



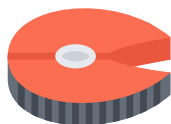
Tofu  
(1 taza)



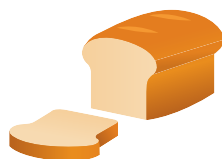
Jugo de naranja 100% fortificado  
(1/2 taza/4 fl oz)



Atún enlatado  
(1 lata/3.5 oz)



Pan fortificado  
(1 rebanada)



Salmón Atlántico  
(4-6 oz)



Yema de un huevo  
(1 huevo grande)



Habas de soja / Edamame  
(1 taza)



Espinaca  
(1 taza)



Berza cocida  
(1 taza)



Champiñones (hongos) cocidos  
(3/4 taza)

