

Opciones saludables de leche

Actividad:1

La leche que toma su familia...

Instrucciones:

Marque (✓) los tipos de leche que toma su familia:

Leche sin grasa / descremada



Leche baja en grasa



Leche con grasa reducida



Leche regular / entera



No estoy segura



Instrucciones:

Hay muchas razones por las que las familias compran y usan distintos tipos de leche. ¿Cuáles son sus razones? Marque (✓) todas las razones que corresponden a su familia:

- Compro la leche más económica.
- Compro la leche más saludable.
- Compro leche por el color de la tapa.
- Compro la leche que más le gusta a mi familia.
- Otro _____



Para aprender más sobre las diferencias entre cada tipo de leche...
¡simplemente siga leyendo!



Actividad:2

Compare los distintos tipos de leche



Grasa	1g
Proteína	9g
Calcio	31%
Vitamina D	25%



Grasa	2g
Proteína	10g
Calcio	38%
Vitamina D	25%



Grasa	5g
Proteína	10g
Calcio	35%
Vitamina D	25%



Grasa	8g
Proteína	8g
Calcio	30%
Vitamina D	25%

Instrucciones:

Mire los 4 galones de leche más arriba para contestar las siguientes preguntas.

1

De las opciones abajo, marque (✓) el tipo de leche que tiene la **menor** cantidad de **grasa**.

- Leche sin grasa / descremada Leche de 1% de grasa Leche de 2% de grasa Leche entera

2

De las opciones abajo, marque (✓) el tipo de leche que tiene la **mayor** cantidad de **proteína**.

- Leche sin grasa / descremada Leche de 1% de grasa Leche de 2% de grasa Leche entera

3

De las opciones abajo, marque (✓) el tipo de leche que tiene la **mayor** cantidad de **calcio**.

- Leche sin grasa / descremada Leche de 1% de grasa Leche de 2% de grasa Leche entera

4

¿Qué nota sobre la cantidad de **vitamina D** en los distintos tipos de leche?

5

Después de contestar las preguntas anteriores, marque (✓) el tipo de leche que cree es la más **saludable**.

- Leche sin grasa / descremada Leche de 1% de grasa Leche de 2% de grasa Leche entera