

Deje la grasa sin perder las vitaminas Tome leche baja en grasa Hoja de trabajo

Esta hoja de trabajo trata los distintos tipos de leche. Complete las siguientes actividades (1 a 4). Si tiene cualquier pregunta, ¡hable con el personal de WIC!

hábitos saludables cada día

Actividad:1

La leche que toma su familia...

Instrucciones:

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



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:

- Compró la leche más económica.
- Compró la leche más saludable.
- Compró leche por el color de la tapa.
- Compró 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

Actividad:3

¡Habrán cambios en WIC!

¡Disfrute la leche con su familia!

Un vaso de leche refrescante es un buen complemento para su desayuno, almuerzo o cena.



Instrucciones:
Lea lo siguiente:

- En la actualidad WIC permite a los participantes comprar cualquier de los 4 tipos de leche. (Leche descremada, leche de 1% de grasa, leche de 2% de grasa o leche entera)
- A partir del 1º de octubre de 2009 WIC **sólo ofrecerá** leche baja en grasa a mujeres y a niños de 2 años de edad y mayores. Tache el galón de leche que WIC no permitirá comprar para mujeres y niños.



- Los niños entre 12 y 24 meses de edad todavía podrán comprar leche con mayor contenido de grasa.

Si tiene cualquier pregunta sobre los cambios de leche, hable con el personal de WIC.

Actividad:4

Sus planes



Instrucciones:

Después de aprender sobre los distintos tipos de leche y los cambios en WIC, marque (✓) una o más de las ideas siguientes que puede llegar a probar en las próximas semanas.

- Es posible que pruebe leche sin grasa/descremada.
- Es posible que pruebe leche de 1% de grasa.
- Es posible que mi familia cambie y empiece a tomar leche de 2% de grasa.
- Por ahora nada, pero es posible que haga algún cambio en el futuro.
- Ya tomo leche sin grasa/descremada o leche de 1% de grasa.

Si ya cambió a una leche con menos grasa, ¡felicidades! Está en camino a desarrollar hábitos saludables para usted y su familia.

¿Cuáles cosas le ayudaron a hacer ese cambio?



Pida al personal de WIC que le dé ideas para cambiar el tipo de leche que toma su familia.

**¡Muchas gracias
por participar en
esta actividad!**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades
4/09 #940156 – Spanish