

# Lowfat 1% MILK

is a **healthy choice** for you and your family.

Lose the fat, keep the vitamins...

## Drink Lowfat Milk



How does lowfat 1% milk compare to regular, whole milk?

Lowfat 1% milk has:

- » Same calcium
- » Same protein
- » Same vitamins and minerals
- » Less fat
- » Fewer calories
- » Same great taste

### MILK IS IMPORTANT!

for **strong teeth** and **bones, muscle growth, and healthy blood pressure!**

Doctors and nutritionists encourage drinking lowfat and fat free milk.

STARTING  
OCTOBER  
2009

Women and children 2–5 years old will ONLY be able to buy Reduced Fat 2% Milk, Lowfat 1% Milk, or Fat Free Milk with WIC checks.

healthy habits every day



This institution is an equal opportunity provider. 4/09 #940147

# Leche de 1% de grasa

es una **opción saludable** para usted y su familia.

Deje la grasa sin perder las vitaminas...

## Tome leche baja en grasa



¿Qué diferencia hay entre la leche de 1% de grasa y la leche entera común?

La leche de 1% de grasa tiene:

- » La misma cantidad de calcio
- » La misma cantidad de proteínas
- » Las mismas vitaminas y minerales
- » Menos grasa
- » Menos calorías
- » El mismo gusto sabroso

### ¡La leche es importante!

¡para dientes y huesos fuertes, para el desarrollo de músculos, y para tener la presión de la sangre saludable!

Los doctores y nutricionistas recomiendan que tome leche baja en grasa y leche sin grasa.

A  
partir de  
octubre de  
2009

Las mujeres y niños entre 2 y 5 años de edad SÓLO podrán comprar leche reducida de 2% de grasa, leche de 1% de grasa o leche sin grasa con sus cheques de WIC.

hábitos saludables **cada día**