



¡MUUUUÉVANSE BEBIDAS AZUCARADAS!

Tomando leche es más
saludable para los niños
en crecimiento.



ESCOGE LECHE EN VEZ DE BEBIDAS AZUCARADAS.

La leche tiene vitaminas y otros nutrientes que necesitas. Las bebidas azucaradas no los tienen. Tomar leche da tu cuerpo cosas saludables como:

1 Calcio y Vitamina D para
huesos fuertes

2 Proteína para músculos
fuertes

Tomar leche y comer otros
lácteos como el yogur y el queso
te ayuda crecer fuerte y sano.



¿QUÉ SON LÁCTEOS?

Leche y otras comidas hechas de leche, como queso y yogur, son lácteos. Lácteos son importantes comer todos los días para quedarte fuerte y sano.

¿Cuántos lácteos necesito todos los días?

EDADES	CANTIDAD
Si tienes 4 a 8 años	Necesitas 2 ½ tazas de lácteos todos los días
Si tienes 9 a 18 años	Necesitas 3 tazas de lácteos todos los días

Toma agua durante el día y con comidas para quedarte sano.

Consumir bastantes lácteos todos los días es fácil, simplemente fíjate:

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	COMIDA
Para consumir 2 ½ tazas de lácteos	1 cartón de leche	1 rebanada de queso en tu sándwich	½ envase de yogur	
Para consumir 3 tazas de lácteos		1 cartón de leche	1 queso en hebras	1 taza de leche

LA LECHE SOLA ES LA ELECCION MAS SALUDABLE

Leches saboreadas como con chocolate y fresa tiene azúcar añadido. Las leches saboreadas son bebidas azucaradas. Guarda estas para una ocasión especial.

ESCOGE LECHE SOLA MÁS FRECUENTEMENTE



GUARDA ESTAS PARA UNA OCASIÓN ESPECIAL



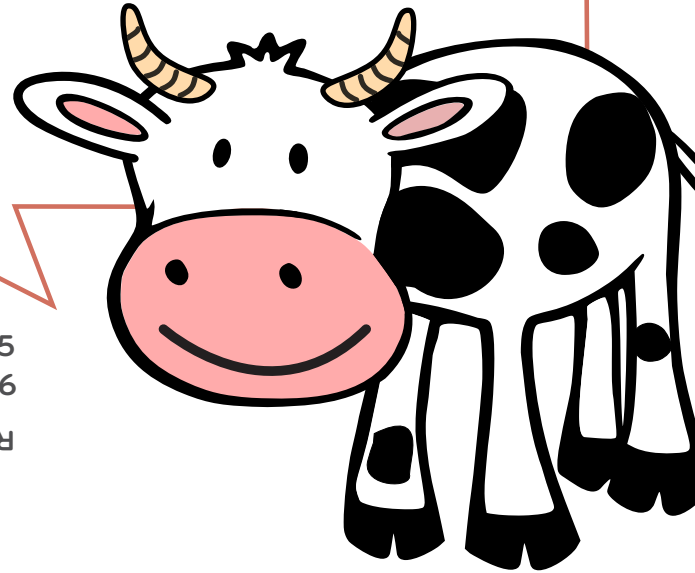
¿PUEDES DESCIFRAR EL CÓDIGO?

Descubre lo que Carl la Vaca intenta decirte usando la tabla abajo.

(12, 1) (12, 5, 3, 8, 5) (5, 19) (19, 1, 12, 21, 4, 1, 2, 12, 5)
(25) (4, 5, 12, 9, 3, 9, 15, 19, 1)

A=1	E=5	I=9	M=13	Q=17	U=21	
B=2	F=6	J=10	N=14	R=18	V=22	
C=3	G=7	K=11	O=15	S=19	W=23	Y=25
D=4	H=8	L=12	P=16	T=20	X=24	Z=26

Respuesta: (La leche es saludable y deliciosa)



¡OIGAN NIÑOS!

INTENTEN HACER ESTA BEBIDA: LECHE GLACIAL

Pide ayuda a un adulto por estas cosas:

- 1 Jarra de cristal limpia con una tapadera.
- 2 Leche sola descremada o de baja grasa.

Ahora, es tu turno:

- 1 Pon la jarra en el congelador por lo menos una hora.
- 2 Próximamente, quita la jarra del congelador y pon 1 taza (8 onzas) de leche en la jarra.
- 3 Disfruta un vaso delicioso de Leche Glacial—directamente de la jarra.

¡LA LECHE SABE LO MEJOR CUANDO ESTÁ MUY FRÍA! PRUEBA ESTA RECETA Y VE POR TI MISMO!

BÚSQUEDA SALUDABLE

¿Puedes escoger la mejor elección en cada grupo? Escribe tus respuestas en las líneas abajo.

1. Leche, Refrescos 2. Leche Sola, Leche con Chocolate

1. _____ 2. _____

Si contestaste 1. Leche y 2. Leche Sola, ¡tienes razón!

¿Está Escondiéndose el Azúcar en Tu Bebida? ¿Listo por trabajo de detective?

- 1 Mira a la etiqueta de una bebida en tu casa o en la tienda. Encuentra la palabra, "ingredientes." Esto te dice que tiene la bebida.
- 2 Si encuentras alguna de estas palabras en la lista de ingredientes, es una bebida azucarada.

X SUGAR X SUCROSE X HONEY X FRUCTOSE

INGREDIENTS: LOW FAT MILK, SUGAR, CONTAINS LESS THAN 1% OF NONFAT MILK COCOA, CORNSTARCH, CALCIUM CARBONATE, SALT, CARRAGEENAN, ARTIFICIAL FLAVOR, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN D3.

Ingredientes de leche con chocolate.

- 3 ¿Cuántas bebidas azucaradas encontraste? ¿Necesitas ayuda? Pide ayuda a un adulto.

**RETHINK
YOUR**



**¿HAS VISITADO NUESTRO SITIO WEB
ÚLTIMAMENTE?**

Fíjate frecuentemente porque actualizamos la diversión y los juegos, compartimos nuevas ideas para bebidas deliciosas y saludables y mucho más.



University of Nevada, Reno



ChooseMyPlate.gov

RethinkYourDrinkNevada.com